

《法鼓全集光碟版》第四輯 第十一冊

《禪門》

自序

禪宗強調不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有說不完的葛藤絡索。如何說明這種矛盾的事實？古人多將龐大的佛言祖語喻為導迷標月的手指。可惜的是，世人雖然渴望見到月亮的光輝，反被多姿多彩爭豔鬥妍的指陣所迷。大家指望從禪籍中，悟到一些「本來面目」的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。讓那些古怪有趣的瘋言瘋語，弄得眼花撩亂，還真以為是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上邊。

一九七六年起，我也在東西兩半球，四處教禪、講禪、寫禪，迄今已出版了十九冊與禪相關的中英文著述。不過，我雖遍讀收於《大藏經》中的歷代禪宗語錄及禪宗史傳，著眼點則不在於增長禪宗知識的見聞，也不在於考察真偽和嫡裔傍傳的禪學等問題，更不在於分析推敲從古人牙縫裡遺漏下來的那些殘滓剩羹所指為何？我的宗旨，是將正統禪修的觀念及禪修的方法，透過通俗易懂的文字，分享給有緣的現代大眾。

古人用「指月」形容經義祖訓的功能。也有趙州從諗禪師將自己反鎖室內而燒滿屋煙，大喊「救火！救火！」的公案，當時南泉

禪師從窗口將鑰匙投入，令趙州自開門戶、自出火窟。我則常說：「我所講的寫的，不過是給人一把鑰匙，教人自尋門戶、自投鎖孔、自開悟門。」我不會嚼食餵嬰，也不會代人吃飯，所以將這次出版的兩本書，取名為《禪鑰》及《禪門》。

一般人都把禪修的焦點，集中在頓悟成佛，明心見性，往往造成兩種極端：1.聰明伶俐自負自信的人，以為開悟是垂手可得，毫不費力的事，略得一知半解，便以為大悟徹底，實則卻與悟境了不相干。2.資稟較鈍思路緩慢的人，便會以為反正開悟無望，也就不想接受禪修的法門了。

我的目的，是將禪修的觀念及禪修的方法，普遍地推廣到每一個人的日常生活中去。禪法的最終目標，的確是開悟成佛，若不能開悟，只要運用禪法，就對身心的健康與平衡，有大受用。所以我依據根本佛法的觀點，建議禪修者們，千萬不要急求開悟。古人主張剋期取證，用心良苦，而操之過急，等於揠苗助長，不僅不切實際，也容易使初學者萌生退心。

我經常介紹的禪修觀念是：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。以「有」為入手方便，以「無」為禪修方向，以努力修行的過程為永久的目標。我到處指導的禪修方法是：放鬆身心，集中、統一、放下身心世界、超越於有無的兩邊。能夠徹底超越，便是大悟徹底。

對於今日社會中忙碌不已的人們來說，也有可能開悟，縱然僅得初嚐禪修的滋味，也就非常實惠。若不能很快地體驗到大悟徹底的無我自在，也不用著急，若能練習好放鬆身心的工夫，可穩定情緒，也可增長一些自知之明的自信心和自尊心了。

這兩本書共收三十二篇文章，幾乎每篇都是介紹禪修的觀念和禪修的方法。不論你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禪修的基礎認識及那一種程度的修行經驗，當你讀完之後，一定會有參考的價值。

禪宗的極致，以無門為門，不用任何方法。初步的著力點，還是要用方法。這兩本書所收的具體方法，便是五停心、二入四行、禪七開示、平常生活、調身安心等。其餘的內容，無論用什麼字眼來做標示說明，都是貼緊著禪修的立場，向你介紹禪修觀念及禪修方法的活用與實用。

這兩本書所收各篇，除了七篇尚未刊出過，其餘均曾發表於《人生》及《法鼓》兩種雜誌。刊出之時，僅有兩篇由我直接撰寫，其餘都是幾位僧俗弟子及信眾們，將我演講的錄音帶整理成文。半數已於刊出之前，經我看過、改過，甚至全篇重寫過，另半數由於我的時間不夠，未能仔細修潤。因此這回我從英國禪七返抵紐約，利用一週的課餘空檔，夜以繼日地花了一番手腳，便以《禪鑰》及《禪門》的面貌跟讀者相見了。

這兩本書能夠順利出版，我要感謝的人很多，除了請我演講的單位、團體、學府，以及為我整理文稿的諸君，均已在各篇的篇末註明，用表謝意，用表紀念。我也要對為本書抄稿、校稿、出版、發行、傳閱的諸善知識，致深深的謝意。例如為這兩本書提供插繪的劉建志居士、法鼓文化輔導師果在法師、總經理張元隆居士、主編果光法師、責任編輯賴月英居士，為我謄稿的姚世莊居士等。如果沒有這些善緣，我便沒有演講及出書的機會了。

一九九五年六月二十三日聖嚴序於紐約東初禪寺

虛與實

最近我收到兩幅畫，那是臺灣唯一的，而且也是最傑出的瀝青畫家邱錫勛用柏油畫的；他的作品已受到全世界歐美等藝術界的肯定和重視。這兩幅畫，一幅是我個人的肖像，另一幅是達摩像。

這幅達摩像，與一般人畫的不同，一般人畫的達摩通常是一蓑渡江，踩著蘆葦在江上前行；或是達摩面壁；或是達摩身上背了一頂大草帽，手上拿著一把方便鏟等。但是我這次收到的達摩像非常特別，在一幅很大的畫中，只有在四分之一的地方，畫了一個達摩頭，而且是畫在靠近畫框的角上，其他的部分都是空白。

我看了以後就對這位畫家說：「你畫的時候很快，大概不到一個小時就畫完了，可是你可能想了很多天。」他回答說：「真是知音，的確，在我畫的時候，幾筆就畫出來了，可是畫成這樣一幅畫，卻在腦子裡想了很多天。」

一、以虛為實，以實為虛

這幅畫的下面部分，都是空白，一般人大概把空白的地方切掉，只留下這個



達摩頭，但是他卻在空白的下角簽了名，這就是：「以虛為實，以實為虛」。這位畫家好像懂了禪宗的意境。

請問諸位：有人的地方是虛呢？還是沒有人的地方是虛？有東西的地方是虛呢？還是沒有東西的地方是虛？事實上，有人的地方是虛，沒有人的地方是實；有東西的地方是虛，無東西的地方是實。

譬如：魚在水裡游，到處都是水，但魚的肚子裡不是水而是魚的細胞組織，所以有魚的水是虛，無魚的水是實。我們人在空間之中也是一樣，空間本身的密度很高，連在一起，故是實；人在裡面活動，佔有一部分空間以後，這個「實」就會受到一點障礙，故成虛。故也應該說：「真空是實，太空是虛。」

可是「實」永遠是實，當人離開的時候，那個地方又恢復了原狀，正如魚游過以後，水又恢復了原狀一樣。所以實是永遠不變的，而虛是變動無定的，這個道理很容易懂。

而我們凡夫是顛倒的，以虛為實，以實為虛，所以產生煩惱。看到好看的就貪，遇到不適意的就瞋，事實上，這都是我們面對「虛幻」所產生的心理反應，如果面對「真實」，就不會有任何問題發生。因此，虛幻的世界、虛幻的現象，讓我們凡夫顛倒夢想，煩惱不已。

如果能離開虛幻的現象，便像《圓覺經》說的「知幻即離」、「離幻即覺」。就能夠得解脫、得自在。

二、眼前所見無非幻相

在我們農禪寺的大殿前面，供奉了一尊玉佛，這一尊玉佛是真的？還是假的？如果說是假的，那又是真的玉佛；如果說是真的，

那尊玉佛的名詞叫作玉佛，只是代表著佛的像，佛就是這個樣子嗎？那就是佛嗎？當然不是，故是假佛。

很多人在電視上、照片上看到我，我說：「那不是我。」而面對面已經見到我這個人了，我還會說：「你見的不是我。」為什麼？這是因為師父的形象是虛幻的，師父的真相是無相的。真相無相，實我無我。我們如果能瞭解個中道理，則在我們面前出現的，不管是景物、人物或事物，全部都是假相、幻相，是虛非實。

有一次有個人拿了一枝花給我，他學釋迦牟尼佛拈花，叫我微笑，我拿了以後，往地下一丟。

他說：「唉！你怎麼把我的花丟掉了。」

我說：「這是假花。」

他說：「明明是真的，怎麼可能是假的呢？剛剛才摘下來獻給您，您就把它丟掉。」

心中把一朵花當成真花，已經有了問題，我把那朵花拿過來往地下一丟，丟掉了就丟掉了，只是一個動作——這是花，丟掉了。他不需要問我為什麼把他的花丟掉。他是問我這朵花代表什麼意思？我沒有回答他，我抓了它就丟掉了，表示一切有為法，如夢、如幻、如泡、如影，如早上的露水，又如雷雨中的閃電，都是幻景，瞬息消逝，是因緣所生，幻起幻滅。

如果能夠知道一切現象是虛幻的道理，我們就有福報；不知道是虛幻的，我們就有煩惱。知道虛幻，而能夠面對虛幻，不排斥虛幻，也不追求虛幻，那就沒有問題；以幻易幻，用幻法來交換虛幻，本身就是一種自然的現象。

所以那枝花，對我而言，有與無都好，對當時的那個人而言，我丟掉它是比較好的。

三、明因果則不憂不懼

自然現象的產生，本身都有其原因，稱為因果關係。因果絕對是存在的，有果一定有因，因為有原因，所以產生這樣的現象。我們應理解那個原因，或者另外加上原因，使結果產生變化。雖然是虛、是幻，可是一定有原因才會產生這樣的現象。現象會變化，有的是本身的因素會變化，有的是另外加上了因素使之變化。所以對任何事情不要太樂觀，也不要太悲觀。

太樂觀就好像醜陋的武大郎娶到美麗的潘金蓮，武大郎實在太幸運了，但是歡喜得不要太快，殺身之禍就跟在後面。凡事如果覺得很幸運，說不定馬上就有災難臨頭，所以要小心謹慎。

但是也不要太悲觀，不要太失望，認為前面沒有路走，沒有希望，其實路多得很呢！有的人，人家尚未替他製造絕路，他已為自己製造絕路，當然最後是沒有路走。

然而，因緣是會變的，但不要僅是靜觀其變。譬如一棟大樓失火了，你說：「不得了了！讓我靜觀其變。」結果到最後全部燒成灰燼。所以能夠搶救就得搶救，能夠灌水就要灌水；如果已非人力能夠挽回，那就聽其自然吧！以虛為實，要努力，以實為虛，放得下。

四、要提得起，也要放得下

我們要幫忙讓好的變得更好一些，壞的事情，不要讓它再壞下去。如果大樓已經燒掉了，能起就起，不能起就不要再起，不需要害怕，害怕也沒有用，不必恐懼，恐懼會使得情況更糟！

我們以虛為實，以實為虛，所以有煩惱，這就是《心經》所說的「顛倒夢想」。

此外，「色不異空，空不異色」也含有這種意思。色是現象，空是空性。我們的色身本身是一個虛幻，農禪寺也是虛幻的，一切都是虛幻的，但也各有其功用。可以提起時當提起，必須放下時當放下，不要害怕，不要擔憂；能夠改善則改善，不能改善則放下，不必慌張，不必恐懼。

所以，真正有禪修工夫的人，在遇到大風大浪的時候，能夠心不驚惶，不會亂了腳步。

（一九九三年八月十五日聖嚴法師於禪坐會開示）

慈悲與智慧

很多人自認為很慈悲，很有智慧；其實，那只算是同情和聰明，而不是真正的慈悲與智慧。因為凡是有主觀的自己及客觀的對象，僅僅是有漏的慈悲與分辨的智慧。清淨而真正的慈悲與智慧，必須經過如法的修行，徹底的開悟。

一、佛教的內容便是慈悲與智慧

釋迦牟尼在未出家時，發現人世間有生、老、病、死的痛苦，自然界有弱肉強食的慘象，認為必須要解決眾生的困苦，所以發心出家修行，尋求幫助眾生解脫苦難的方法。這就是慈悲的表現。

釋迦牟尼貴為王子，享盡人間榮華富貴，他卻寧可捨棄王位的繼承權，割愛離俗，即使是在他父王的追迫之下，仍毅然決然的出家修行。就是洞察了生命的苦難，立意要尋求解脫之道。這就是智慧的抉擇。

從以上來看，可以說明釋迦牟尼在未成佛以前，便已經具備了一般人的慈悲與智慧。

釋迦牟尼經過了六年的苦修，終於在菩提樹下，夜睹明星，明心見性，這時他大徹大悟，體認到一切的自我中心都是虛妄的，一切現象的本質都是不實在的，因此湧現出大智大慧而證得無上的佛果。

成佛後的釋迦牟尼，已經從一切眾生所有的困苦中得到了解脫。但他仍留在人世間，以他證悟的智慧，弘化奔走四十九年，廣度眾生，建立了佛教的團體，這是大慈大悲的體現。

佛陀涅槃之後，他的弟子，無論是小乘的聲聞，還是大乘的菩薩，都是在人世間，一代一代的，上求佛法以自利，下度眾生以利他。以佛法來幫助自己是智慧，以佛法來幫助他人是慈悲。佛法的義理與修行的實踐，是修福與修慧。同時運用慈悲來修福報，運用智慧來修智慧；用智慧來培育福報，用福報來配合智慧。福報與智慧、慈悲與智慧，這兩個項目如缺其一，修行即不會圓滿。

因此，福報圓滿的人，一定也是智慧圓滿的人，智慧圓滿的人，一定也是福報圓滿的人。這就是「佛」。我們尊稱佛是「兩足尊」，就是說，佛陀是福報及智慧都已圓滿的人。

在我三十多歲時，講經說法，多半只有二十多個人來聽我的演講，最多五十多個聽眾，我已非常滿意，而我的師父卻說：「聖嚴，你有一點小小的智慧，但是沒有一點點的福報，你要好好修福，否則以後就沒有人要來聽你講經。」如何修福報呢？就是要廣結人緣。相反地，如果僅有福報而沒有智慧，雖也能幫助眾生，未必就是正確的佛法了。

二、慈悲與智慧對人間的重要性

（一）慈悲是平等的關懷一切眾生

真正的慈悲一定是平等的關懷。對於任何對象，不論親疏遠近，只要他們需要幫助，就會適地、適時、恰如其所需地，給予對方幫助。如果慈悲而不平等，可能會造成對方的不平。使得被幫助的人對你產生不平甚至仇視的心念。像父母對子女的關懷、照顧，如果不平等，便會造成孩子們之間的嫉妒，不能互相友愛，同時也對父母不滿。

沒有平等心，一定會為自己及他人帶來困擾。曾經有一位法師，送書給信徒。一開始每位信徒分到兩冊，後來的信徒，一人只有一本，最後去的信徒，一本都分不到。沒有得到書和僅得到一本書的人，認為法師偏心，而得到兩本書的人，因為被人嫉妒也責怪法師。

（二）智慧是無私地處理一切問題

智慧一定要是無私的，如果尚有自我中心的自私心態，那就表示沒有無漏的智慧。佛法非常重視無我，處理任何事，一定不能把自己的立場、自己的利害得失，拿來做考量，否則也許自認為有一點智慧，但他處理的事情，沒有給別人帶來幫助，反而造成災難，也為自己增加了困擾。

有目的的布施，不是真正的慈悲，好像是在投資，希望能得到回報。譬如：有一天，有一個受了重傷的殺人犯，逃到東初禪寺來。縱然我知道他是一個殺人犯，我還是應該立刻打電話給醫院，而不是警察局。我不需要考慮以後他是否會報答我或殺了我。至於他因殺人而犯的法，這是他自己的因果，到了醫院以後，警察也一定會找到他的。

我們無論在處理他人的事，或者處理自己的事，都要先把自我放下。許多人處理他人的事，可以把自己放下，處理自己的事，就很難不把自己放進去。

（三）慈悲是具有理智的感情

慈悲必須以理智為前提，否則便是缺乏原則的鄉愿之仁，真正的慈悲，會包容他人，不會因循偏私。宗教應是慈悲和智慧的體現，若是一個宗教光有愛而沒有智慧，他們會救人，也可能會殺人。從古至今，有很多的戰爭，便是假藉宗教之名而殺人盈野，以達成他們殲除異己的目的。

（四）智慧是富有彈性的理智

智慧必須以感情為基礎，否則便是缺乏人性的冷酷無情。真正的智慧，是判斷正確，並且情理兼顧。科學是知識的產物，由於沒有彈性，雖能造福於人，但也貽禍於人。回顧近半世紀以來，由於電子及化學科技的突飛猛進，為人類帶來了生活上的便利，但同時也對整個地球和全體生靈，造成了無可彌補的損害。所以科學家未必是大智者。

（五）以慈悲心對待他人

對他人要用慈悲心，盡自己的能力去關懷幫助需要幫助的人。我的弟子中曾經有人跟我說：「師父！你要給我權，我就可以去指揮人，把事情辦好。」我回答說：「我自己也無權，你若希望得到他人的支持，一定得多體諒人、幫助人，經常做他人的貴人。這樣就可以得到大家心悅誠服的擁護，才能把事情辦好。」

慈悲的人是不求回報的，在一個家庭中的夫妻之間，往往一方會對另一方照顧得無微不至，但都得不到對方的感激；許多父母，對子女呵護備至，但卻得不到子女的感恩。常常有人認為這是自己業障深重，沒有修到好的因緣，才會碰到這樣糟的親屬。其實這是因為自己的慈悲心不夠，才會跟他人計較得失。

（六）以智慧心對待自己

有智慧的人是沒有煩惱的。在日常生活中，時時要調伏自己的心念。當在失望、生氣、悲傷、嫉妒、怨恨時，要立刻設法化解這些情緒。當在計較、比較、貢高我慢時，要立刻用佛法來平衡自己的心態。要做一個自知自明的智者。最愚癡的是，明明知道有智慧的人沒有煩惱，而卻又在自尋煩惱。不過，當你體認到自己的智慧不足時，智慧已經在增長了，所以自認愚癡，便與智慧相應。

譬如聽到醫生宣判你活不過一個星期，如果你能在未死之前，盡一切的努力，使得自己活得更有意義，這是智慧。如果因為知道即將死亡而害怕恐懼，精神失控，自惱惱人，或者靜靜地等死，這就是愚癡。

曾經有一位我們東初禪寺的護法，鄒葦澄居士，得了癌症。我去探望時問他：「你害怕嗎？你的雙腿被截掉，每天在醫院都做些什麼？」他回答說：「我的腿本來就不聽使喚，十分難受，被切掉了真好。我每天在念佛，也在計畫於出院後，要畫畫捐給東初禪寺義賣，更在勸我的孩子們皈依三寶，信佛念佛，所以是在病榻上度眾生。」這位居士沒有多久就往生了，他走得十分安詳、平靜，這就是有智慧的人。

慈悲的行為，一定要以智慧來判斷，否則往往適得其反，存好心做好事，反而害了被你幫助的人。智慧的運用，一定要以慈悲做背景，否則會流於空談，發大心說大話，實際上幫助不到人。

三、如何開發慈悲心與智慧心

要知福、惜福、多培福，處處廣結善緣。凡事設身處地，多為他人著想，來增長自己的慈悲心。

要識己、識人、識進退，時時身心平安。凡事要知己知彼，通情達理，不為自己的利害得失著想，便能開發自己的智慧心。

以持戒修福，多念佛菩薩的聖號，來培養自己的慈悲心。

以禮佛修定，多讀佛典經論，來增進自己的智慧心。

（一九九四年五月一日講於紐約東初禪寺，吳昕儀居士整理錄音帶成為本文）

自私與無我

從自私到無我是人生修行的境界，而自私的意義亦有層次之分。首先，自私的字面意義是：「只顧自己的利益，不管他人的得失。」也就是說，拼命追求自己希望取得的東西，至於它對別人會有什麼樣的影響，則在所不惜。《說苑·至公篇》：「偏駁自私，不能以及人。」這句話十分能夠闡釋出自私的意義。另外，在《晉書·潘岳傳》亦有說：「憂患之後，必生於自私，而與於有欲。」這句話告訴我們，人往往是因為自私，而不斷的去追求一些欲念中想要的東西，結果卻由於貪得無厭，反而造成更多的憂慮和患難。

佛經中將貪得無厭、一味追求欲望滿足的人，比喻為一個飢渴的人把鹽水當作可以解渴的飲料，結果他一味的喝（追求），卻反而造成了越喝越渴、越渴越喝的苦況。

一、「自私」即是自力自度

我們亦可將「自私」解釋成：「為自我增長利益，不受環境的影響。」如果以這種層次的意義來解釋「自私」的話，那自私就不能說是不好的事了。《莊子·讓王篇》有這麼一句話：「不以人之壞自成也，不以人之卑自高也，不以遭時自利也。」它的意思是：不要把自己的成功建築在破壞他人的成就上面；不要故意貶低別人、說別人的壞話，藉以抬高自己；也不要憑藉著時機運氣來謀求利益。因此，自私自利應是完全靠自己的努力去追求才真正合乎正道。

此外，在《禮記·儒行篇》中亦說：「力行以待取，其自立有如此者。」這句話的意思是：如果是鼓勵我們靠自己努力而得到自立自強的成就，這種自私又何嘗不可呢？由此可見，所謂的「自私自利」並不見得都是不好的！如果自私是自己努力而求得應有的東西，這種自私應該是可以被接受的。

甚而，我們可以把「自私」解釋為：「自求多福，自力自度。」如果以這種更高層次的意義來解釋自私，那自私實在不是一件壞事。例如，楊朱曾說過這麼一句話：「拔我一毛而利天下，不為也。」這句話乍聽之下，似乎會覺得這個人未免太自私了，然而，我們如果仔細地想一想，就會發覺有其哲理存在。試想：如果世界上的每一個人都能夠自求多福，把自己照顧得十分妥當，那不是很好嗎？而這樣的一個人，毋庸說，他是一個正常、健康的人。相反的，對於那些滿口利民益國、仁義道德，私底下卻是結黨營私、干求祿位的人，我們更應該用佛法來感化他們。

在佛教中有大乘佛教及小乘佛教之分，而大乘佛教往往指責小乘佛教的聖人是「自了漢」，只求自利自度，而不想救度他人。然而，如果一個人能夠自身清淨、自心清淨，那又有什麼不好？一個身、口、意三業清淨的人，自己能夠得到解脫，至少這種人對我們的社會不會有不好的影響，甚至於他們還能影響其他人，這豈不更

好嗎？「君子之德，風；小人之德，草；草上之風，必偃。」這般的「自私」又有什麼不好呢？

二、「自私」未必不好

我們可以把「自私」提高層次，解釋為「自我」及「大我」，像這種層次，自私的意義就更好了。舉例而言，《老子》第七章：「聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶！故能成其私。」這幾句話的意思是說，聖人處處謙讓反而得到眾人的愛戴；捨己為人，結果是身受其益；因此，我們可以把一己之「自私」擴大到全體的「自私」，如此，這個一己之我便可小可大了。我們雖然是一個獨立的個人，但是如果我們把自己擴大到全臺灣乃至全中國子民的層次，那當他國對我們有所欺侮時，自然就會有同仇敵愾的感覺。如此的「自私」不是十分有意義嗎？

由此可知，一己之我，可小可大。在佛法上認為構成自我的五大元素是色、受、想、行、識，合稱五蘊，所謂的「色」乃是肉體的生理現象，而「受」、「想」、「行」則是我們心理活動現象的三個階段，當我們接受到外界的刺激時，一定是經過思索之後，而產生相對應的動作，這就是「受」、「想」、「行」。而所謂的「識」，則是連貫時空的精神現象，也就是在時間與空間之中貫串的生命之體，那是眾生生命的連續存在。

「我」可以是小我，也可以是大我。普通人以肉體所在為「我」，而賢者則以身心及環境中互動的我為「我」，聖人則更以無限的時空及現象為「我」。如果以這種模式來省思，所謂「自私」、「自我」可以說是十分具有彈性的，它可以小到一己之私、一己之我，也可以大到社會國家之私、世界宇宙之我。

三、「自私」可為善，亦可為惡

既然「自私」的意義有這麼多層次，那所謂的「自私」，其實是可以為惡，也可以為善的。也許大家會覺得很奇怪，畢竟，我們已經習慣把「自私」定義為不好的，當我們說一個人「自私」的時候，往往是說他不好。然而，「人不為己，天誅地滅」。試想：如果一個人連自己都不照顧好自己，那又有誰會來照顧你？自己都不為自己打算，又有誰會替你打算？

所以，自私可以說是健康的心理，它並不是壞事。既然自私的心理是很正常的，那麼，推己及人，我們也要想到別人也有權利要求擁有這樣的心理。但是，若因為自私自利而損及他人，則是惡業；我們需要的是自私自利而無損他人；當然，最好是直接自利，也間接利他。一般人的自私自利，對於他人是可惡可善的，而且多半是善少惡多；只有賢者的自私自利，才是唯善無惡的，這就是儒家所講的：「達，則兼善天下；窮，則獨善其身。」

因此，佛教徒的慈悲心懷，其實就是自私及自我的昇華和解脫。慈悲是奉獻自我而為眾生帶來幸福、快樂；是奉獻自我而解除眾生的災害及苦難。慈，是給予眾生快樂、幸福；悲，則是替眾生除苦難及煩惱。

四、慈悲三層次

慈悲有三個層次，第一個層次是「生緣慈」。在這個層次裡，慈悲是有對象、親疏、厚薄、輕重的，也就是說，我們首先要從自己的親人、愛人而擴大到陌生人，從慈悲人類而至微小的動物。如果我們對自己的親人都沒有好好照顧，就去關心他人及動物，那是捨本逐末。

慈悲的第二層次是「法緣慈」，這裡所謂的「法」就是對象。在這個層次裡，只有被救濟的對象、救濟的事物，以及救濟眾生的自己，而沒有親疏、厚薄、輕重等的差別，也就是一視同仁。當然，對一般人而言，這是很難做到的，然而，我們佛教徒應該具備這樣的胸懷。

慈悲的第三個層次是「無所緣慈」，緣就是理由、原因的意思。在這個層次裡，慈悲不需要問理由，也不需要對象，甚而，連慈悲的心願都不需要。也就是說，在我們心中根本不存有救濟者、被救濟者及救濟眾生的念頭，救濟一切眾生，卻不認為自己救了眾生，這在佛教裡稱為「三輪體空」。

第一個層次的慈悲，一般人只要稍微努力應該是可以做到的；而第二個層次的慈悲，則是要菩薩行的佛教徒才可以做到；至於第三個層次的慈悲，則要像觀世音菩薩那樣的大菩薩才可以做到。由此可見，佛教徒的慈悲心懷，雖說是自私及自我的昇華和解脫，然而，它仍是有層次等級之分，並非一蹴可幾。

五、從「有我」到「無我」

既然我們知道自私的層次意義並非都是不好的，接下來我們要談從有我到無我的修行境界。首先要探討的是，自私的我究竟是由什麼所構成的？除了剛才講過的「五蘊」之外，構成自私的我主要有二個條件：一個是「因果」，一個是「因緣」。

什麼是「因果」呢？它表示自私的我是由因果的時間前後所構成的，現在的我是過去的繼續，未來的我是現在的延伸，凡有行為的因，便有事實的果。但是，有因未必有果，有果必有其因，所以，因果便是自我。是以，肉體價值的自我，屬於身體及身體之所有物，而觀念價值的自我，則是思想及思想的內容。

而什麼是「因緣」呢？它表示自私的我是由因緣的空間聚散所構成的。肉體的自我是由地、水、火、風等四大元素所構成，因為這四大元素不斷地此消彼長、新陳代謝，所以有生存的自我。而心理的自我則是由貪、瞋、癡、慢及喜、怒、哀、樂等的心理反映所構成，因為心理的念頭起伏不已，所以產生了生命的自我。

因此，眾生都是平等的。由五蘊假合的生理、心理的種種因素聚集的自私的我，是隨時都可以改變的。離開時空的移動，根本沒有自我，更不會有自私之存在。

那麼，難道自私的我一定是不好的嗎？其實也未必如此。當然，如果自私自利而不顧及相關的全體大眾，那自然是不好的，它的結果往往是害人害己。然而，如果自私自利而不傷害他人的話，那便不算是不好，甚至我們可以說他是好人呢！自私的目的如果是為了利益他人、自利他利，這樣的人應該可以說是善人。舉例而言，佛教徒先自我進修，再奉獻自身，為了自己成佛道，先去聽聞佛法、淨化身心，然後再以所知所學，教導他人，救濟眾生，像這樣的「自私」有什麼不好呢？

六、放下主觀，隨緣運作

從自私到無我是人生修行的境界。那麼，什麼是「無我」呢？所謂「無我」是要放下主觀，不計較自我的價值，但隨因緣的運作。如此，我們自然就會捨己從人，不堅持自我的立場，但求有利於他人；不會考慮自我的安危，但願有助於他人。最後，就可以達到賓主皆無的無我境界。

《金剛經》說：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」這就是無我的境界。所謂的我相，就是自我意識的存在，而人相是對象意識的存在，至於眾生相，則是指意識到自我及許多對象的存在，而所謂的「壽者相」就是指主觀的我以及客觀的所有其他眾生的活動，他們在時間的關係上持續不斷的活動。

因此，「無我」就是沒有主觀的我，也沒有客觀的對象，既沒有你我、眾生的空間，也沒有壽者的時間。推究此理，佛度一切眾生，乃是眾生自度，佛卻未度任何眾生。既然無我了，那會有什麼我相、人相、你度我、我度你？

從自私到無我，並非一蹴可幾，很多人天天講「無我、無我」，然而，他們的我執自私卻是最深的。因此要達到無我的修行境界並不是那麼容易的。

七、省思自我，消融自我

首先，我們要發現自私的我並認清自私的我。如果我們能經常自我反省，就會逐漸發現及認清自私的我。而在自我省思的方法上，我們可以念佛、禪坐及修定，使我們的心理越來越平衡，越來越平靜。當我們的心越趨穩定平靜的時候，我們就越能省思及意識到自我存在的價值。一個沒有修行的人，往往不知其存在意義為何，所以會充滿了煩惱及憂慮；而一個有修行的人，當他一有煩惱憂慮的念頭時，他就會去尋找煩惱的根源並進而對治、化解它。經由這樣的步驟，一個修行者將更能瞭解到自私的我，並認清自私的意涵。

其次，我們必須要化解、消融自私的我。就好像是在一個大水缸裡，原本它的水是很混濁的，然而，經過一再的沈澱及滌清過濾之後，就越越來越清澈。這裡滌清過濾的過程，就是發現並認清自私的我之後，所要做的第二步工夫。

當然，一般人是很難瞭解無我的意義的。我們可以這樣比喻，所謂的無我就是讓自私的、煩惱的我沈澱，進而提昇慈悲、智慧的我，而這個智慧、慈悲的我就是「無我」。智慧的我將不會有煩惱，慈悲的我將一切奉獻給眾生而不求回報，而這正是我們學佛的目的。

從自私到無我，我們將會活得更有智慧、更有慈悲心，若得無我智慧，心不生煩惱，慈悲的我，奉獻一切而不求回饋，這就是佛的最高目的「悲智雙運」。無我的展現，將帶給人生更大的幸福及更多的喜樂，它是我們追求人生的最高境界。

（一九九二年八月十五日講於華視視聽演講中心）

自我與無我

無論在東方人或西方人的社會裡，均對「無我」的說法感到困惑，甚至抗拒。因為，任何人都自知有我的重要，例如我的擁有、我的願望……就連今天所有聽我說法的善友們，都是由於各自心中的「我」，想從佛法知道點什麼、獲得些什麼而來。

很多人聽到「無我」二字時，先是不敢想像，繼而感到可怕。然而，要先讓大家從佛法的觀點清楚明白「自我」是什麼，然後便可瞭解「無我」乃是事實。而佛法的目的，也就是希望人人都能從自我的困擾，達到「無我」的自在。

「自我」有兩個層次：1.是個人自私的小我；2.是仁愛、博愛的大我，也就是宗教或哲學上的「神我」。

「無我」也可以分成兩種方向：1.是憑各人自己的經驗，感覺到心中與心外都是無我的；2.是依佛法的立場做標準，通過佛法的觀念及修證的實踐，達到即有即空，即空即有，有不異空，空不異有的「無我」。其實，只要把這個「自我」做詳細觀察，便會發現「自我」並不存在，卻又非常真實有用。

一、「我」是由物質與精神結合成的

從佛法的立場來看：「我」是由於「物質」的身體和「精神」的心靈相加所構成。如果只有身體而沒有精神，身體就如同死屍；如果脫離了物質的身體而僅有精神，精神就如同幽靈。

以個人的「自我」來看，由於肉體及精神的結合，才有「我」的生命的事實。一旦肉體的生命死亡，這個「自我」便在現實的世界失去依靠。

因此，只有作為一個有血有肉有靈的人，才能作惡，才能修善。人的生命體是一種工具，若向壞的一面看，它是滋生煩惱的淵藪，所以五種邪見中的身見最難去除；若向好的一面看，法身要借色身修，所以身體也叫作「道器」，修行佛道，亦得靠我們生命所依的身體，否則，沒有身體的運作，修行也就無從著力。

很多人在生命過程中，遭遇到很多的不愉快、不如意，卻沒有辦法改變時，便感到生命是一項極大的無奈而提出疑問：「為什麼個人在天地、宇宙間是如斯的渺小，沒有能力幫助自己，也沒有權利支配自己？又為什麼世界上許多事情的發生都是風雲莫測，非人力所能掌控？」於是，我們這個「自我」，便渴望藉著接觸宗教，來尋找答案。

西方人接觸佛教的原因較為單純，往往是為追求健康、安定，和開啟智慧。憑藉接觸佛法去尋求修行的方法和理論，這當然也是出自「自我」的需求。

許多中國人卻由於對某件事、或某些事不能做出決定時，便會利用燒香、許願和求靈籤等宗教行為，希望獲得指示。曾在臺灣有位經商的居士，一直依賴求靈籤的方法來做出生意上的重大抉擇。皈依三寶以後，便前來請教師父，問我：「今後做生意，由誰代他做決定？」事實上，應用佛法的基本原則，加上正確的資訊研判、做生意的經驗和膽識，一定能夠成功，用不著盲目地去求神問卜。

二、因有自我中心而「業感緣起」

當然，生意做得順利與否，除了資訊、經驗、膽識，也與運氣有極大的關係。運氣就是福報，是環境及時機等的因緣際會，是從過去世帶來的福緣及業報，福緣成熟，則事事順利；業報現前，則處處橫逆。那是我們的「自我中心」，從無始以來逐漸積聚的，因此，也就稱為「業感緣起」。

「業力」，是一生又一生所造種種行為的累積，有惡業，也有善業，因而在生命過程中有阻力也有助力。「業力」也只有我們自己才能改變它，即所謂：「自作自受。」「種瓜得瓜，種豆得豆。」過去生中的惡業善業，都可由於現在生的勤惰好壞，而做若干程度的改變。多種善因，就有好運出現，如果沒有種，永遠得不到。但是，就算種了，如果內外因緣不具足，也不一定能得到，這便是佛法講的因果觀及因緣觀。

如果播撒了種子，不施肥、不鬆土、不耘草，當然不會有收成。許多運氣不好的人，雖然做了播種、施肥、鬆土、耘草的工作，卻遇到了水澇、天旱、暴風、蟲禍等的自然災害，也沒有收成。有些人自己並未努力，卻妄想豐收，失望之餘，便推卸未種好因的責任，總是希冀未播好的種子也有好的收成，播了壞的種子千萬不要結果。

其實，好與壞是相對的。例如：做了輕微的壞事，又馬上做好事，那個壞事的種子即會因而變質，所以，它的結果也不致太壞。相反地，如果只做一點小好事，卻做了許多大壞事，那點小好事的種子亦會受到影響而變質。因此未種好因而不得善果，固然有其道理，種了善因也不得善果，必定有其原因。這種「因果」關係，就把過去、現在及未來的「自我」貫穿起來。

實際上，身體不但經常在變，而且必定會死亡；念頭經常在變，而且必定會消滅。就因肉體和精神構成的生命現象，經常變動，都不永恆，所以也不算是真的有「我」。比如：身體上屬於

「我」的頭髮、指甲、牙齒等，一旦剪下、脫落之後，便不再屬於我，也不等於我；身體的每一部分都不是我。又如：心念剎那起滅；可見平常似是我的心念，念念也都不屬於我，不等於我。

三、觀四念處以經驗無我

修行的方法中，「四念處」是最基本的。就是：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。透過這基本的四種觀想法，就能進一步親自體驗到「無我」是什麼了。

（一）觀身不淨

身體的眼、耳、鼻、舌、身、意等的六根，緣色、聲、香、味、觸、法等六塵，而引生貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等的六根本煩惱，造作殺生、偷盜、邪淫、妄語等的四大惡業。五官、七孔乃至遍身毛孔，常流不淨，一旦身亡，臭穢難聞，所以不淨。

（二）觀受是苦

身體所受，苦多而樂少，雖能偶爾感受快樂，快樂乃是苦的結果，也是苦的原因；辛苦工作後的享樂，舉債享樂後的受苦。情形就如用手揉擦發癢的眼睛時，感到很舒服，擦過之後，馬上出現紅腫和疼痛的苦受。因此，佛陀指出，有受皆苦。

（三）觀心無常

心念是生滅無常的，前念與後念交替，一念接一念，過去又過去，川流不息，變遷不已。

（四）觀法無我

「色法」是肉身，以及肉身所處的環境；「心法」是念頭，以及心念產生的執著。「諸法」是指一切有形的物質現象，和無形的精神現象，均在不停地變動而非永恆，所以沒有真實的「自我」存在其間。

因此，「自我」只是一種幻覺的妄見妄執。很多人卻捨不得放下這種「自我」的幻覺。個中情形，就如言情小說中的人物，明知男女的情愛，本身就是一杯淒楚的苦酒，當事人卻不以為苦，猶如飛蛾投火，前仆後繼，窮戀不捨，以苦為樂。所以佛陀稱之謂愚昧的可憐憫者。

同樣的道理，人們生活在世上，只是一種虛幻境界，卻在這幻境當中，自己為自己不斷地編織苦惱的生死羅網而不自覺。如能修習以上的四種基本觀法，便會覺知一切煩惱都是庸人自擾，一切煩惱的羅網也不會將你網住。

無論從觀念上的疏導或修行方法的修習，均能協助你來體驗佛法所說的「無我」是什麼境界了。然而，如果僅靠認知上的理解，而不是修行上的實證，當貪愛瞋怒等重大煩惱出現時，光憑觀念上的四念處來幫助解決問題，力量便有所不足。必須務實的修行四念處觀的方法，至有所成就時，力量便強了。能在「自我」之中經常覺察到「無我」的自在，便能快樂地生活了。

在此，祝願各位，經常要練習著在明知「無我」的情況下，運用幻有的自我，方能積極地修行菩薩道，那就可以知道：法喜充滿的生活，是來自練習著放下自我的體驗。

（一九九二年十一月一日聖嚴法師講於紐約東初禪寺，李果嵩居士整理錄音帶成稿）

理性與感性

在進入主題之前，首先請問各位：有多少人認為自己是屬於感性的？有多少人認為自己是屬於理性的？或是介於兩者之間的？不管是理性或感性，兩者都是對的，可是，嚴格說起來，真正的理性可以說是存在的。

現在讓我們來瞭解佛教常講的「有情眾生」是什麼？

「有情」這兩個字是帶有情緒性和有感情的，「有情眾生」可以說是感性的，是以自我為中心和執著於自我的。凡事存有「自我」和「執著」，請問：「這是屬於客觀或主觀？」（臺下答：主觀）既然是主觀，請問：「這還屬於理性嗎？」（臺下答：不是）所以，純粹的理性是一般人辦不到的。從這裡，我們可以說，一般人都是屬於感性的，不過感性中也有差別，有的人是非常情緒化，有些人則非常有愛心。

一、真正的愛不存主觀

一般來講，有愛心是屬於感性的，愛心是以自己來愛所有的人。問題是很多人的愛心是追求、是佔有，追求並佔有自己所要和自己所愛的。就像童話中的狼要吃兔時，牠會講：「我很愛你，所以我要把你吃下去。」一般人所講的愛都是佔有性的愛，而不是奉獻性的愛，真正的愛是沒有條件，不以自我為主，不以主觀來愛，這才能說是感性的愛，也就是佛教講的慈悲的感性。

用感情來處理自己或他人的事，都是屬於感性的，很多人動不動就生氣，生氣以後又後悔，想不懂自己為什麼要生氣，但是在生氣的時候又不能不生氣，請問：「這樣算是理性還是感性？」（臺下答：感性）如果是感性，後悔的時候是屬於感性還是理性？如果說後悔的時候是屬於理性，可惜後悔往往也是不正確的。

一般來講，用道理或理智來處理事情，可以說是屬於比較理性的。但這也不是絕對正確，因為每一個人的理智，都不一樣，以美國總統為例，布希和剛當選的柯林頓，他們的理智，何者是對？何者是錯？結果多數人贊成柯林頓的政治理念，他的理智可以算是比較對的。

問題是：多數人的理智和少數人的理智，有錢人的理智和窮人的理智，有權人的理智和沒權人的理智，都有問題，到底那一種人的理智才是真正的理性呢？

由此來看，理性也是有問題的。眾生的理性如同胳膊往內彎，把好的和有利的往自己身上攬；手指伸長往外指，把壞的和要負的責任往他人身上推。俗語：「人不自私，天誅地滅。」從佛法的觀點來看，人都是在自私的情況下生活，理性從那兒來呢？

二、有情眾生皆自私

人既然是有情眾生之一，自然是屬於感性的，只是含有感性的成分有多有少而已。有的人對自己自私，有的對自己的家庭自私，有的為自己的事業或自己的團體而自私，可知自私的範圍也有大有小。就像目前正在極力提倡的環保運動，這也是為了保護整個地球，保護人類居住的環境，一般而言，這是為了公共的利益，但也不能不算是為了全體人類的利益而自私。

前兩天有一位記者先生來東初禪寺訪問我，提到感恩節即將來臨，我們應該對人類感謝什麼恩典？我覺得美國的感恩節真有意

思，早期的移民在這塊土地上的冬季，到處是冰天雪地，沒有東西可吃，上帝非常慈悲，送他們火雞吃，為了感謝上帝，直到現在，每年感恩節，就家家戶戶大吃火雞大餐。這種自私的行為，那能算是感恩！

一件事情，剛開始的時候都是好的，原意也不自私，慢慢地，習久成弊，變成了自私。如果不聽佛法，不知道自私的意思是什麼，也就不知道自私是不對的了。如果人人都自私，還有誰能佔便宜？就像美東的紐澤西州，有座大西洋城賭城，遊客帶錢到賭城，都想碰碰運氣，都想贏錢，職業賭徒更是以贏錢為工作，如果每個人都想贏錢，又有誰是輸家呢？

三、理性是以大多數人為考量

所謂「理性」，就是多為他人著想，多站在客觀的立場設想，多為大眾的利益設想。夫妻、朋友之間，也是如此。夫妻之間，如果先生只為自己設想而不管太太，或者太太只顧自己的立場而忽視了先生的立場，這些都是不理性的。反過來說，凡事先生要考慮到太太，太太也要考慮到先生，這就屬於感性中的理性，是理想的眷屬。

感性未必是全然不好，但也未必是好的，如果是自私的感性，就會自害害人；如果是關懷和寬恕的感性，則能自利利人。

有些人跟我講：「生意人不能信佛教。」我問他們為什麼？他們說：「信了佛教以後就不能說謊。生意人如果不說謊，生意自然做不好，也賺不到錢。」例如：過去在中國大陸，很多生意人在自家的店門口寫著「童叟無欺」或「貨真價實」，目前的臺灣商店門前，常可看到「虧本大拍賣」、「買一送一大拍賣」的字樣，其實掛上這種字樣的，已經在說謊了。

是不是做生意的人非說謊不可呢？有時說小小的謊也很有用的，不但能利益自己，還能利益他人，譬如一樣東西原價十塊錢，生意人卻告訴顧客說：「這樣東西本錢十二塊，老主顧了，算你本錢好了。」買的人心想：「嗯！這個人真夠朋友，照原價賣給我。」因而歡喜地買下自己需要的東西。

類似這種的說謊，原本人家不買東西，現在買了，自己也賺了兩塊錢。但是這種說謊只適合於小生意，大生意就行不通了；做大生意的人，只要說一次謊，或者開出一次空頭支票，信用就完了。再如賣瓜的說瓜甜，除非賣瓜的人自己試過，否則瓜甜不甜他只能憑經驗估計，不能萬無一失。到底做生意時說謊的行為正不正確？站在佛教徒的立場來看，說謊是錯的。

最近聽人說起紐約的佛青會會長吳本達居士，跟朋友談起自己的生意經時，他總是說他做生意絕對以佛法的觀念為立場，以佛教徒應有的態度來做生意，因此大家很相信他，信用非常好，生意自然越做越大，現在他常現身說法，告訴人家做生意要信仰佛教、深信因果。

四、穩定性格要靠正確的修行

害人的感性就是有心欺騙他人，蓄意使人上當，或者自己的性格不穩。性格不穩的人，經常會發脾氣，而發了脾氣之後又常常後悔。有的人生氣時就去拜佛，可是拜完佛，看到人又發脾氣，發了脾氣再拜佛。我經常遇到這種人，他們告訴我：「師父，我信了佛，知道不應該發脾氣，不應該跟人爭吵，可是，還是發脾氣，還是罵人。」

最近我到中西部去訪問，有一位攻讀博士學位的留學生告訴我說：「師父，很奇怪呀！我不能念經，只要上午念經，下午一定跟我太太吵架。」我說：「這不對呀！你念了經以後，應該有慈悲心才對呀，怎麼還會跟太太吵架呢？」

他說：「師父，我念經的時候就是希望下次不要吵架，結果念完以後準會吵架，我怕發生的事，準會發生。」我說：「你一定不會念經，你是不是一邊念經，一邊想下午不要吵架，不要發脾氣，你如果用這種心態念經，你本身的心情，已經在波動了，這樣念完經，火氣自然就來了，就會吵架。」

他的太太在旁聽了說：「師父，我先生就是不聽我的，我叫他念經的時候身心要放鬆，他就是不聽！」

我告訴他說：「我現在告訴你，你以後誦經時要心平氣和地誦，如果氣急敗壞地誦念修行，怎會避免情緒化呢？」

上面這個例子，不是菩薩不靈，也不是沒有感應，而是本身不會修行，修行的態度有問題，這個留學生以感性來誦經，以感性來修行，修行的結果還是感性的。

人的情緒是需要調劑的，學佛是一種修養，能夠使我們心平氣和，心平氣和以後，自然而然地，理性便會勝於感性。如果時時刻刻為了某種目的而修行，一心只想快點達到目的，這會引生感性的情緒問題。

五、在動中轉感性為理性

念佛誦經是有用的，但並不是念了佛，誦了經，就一定會變得比較理性。現在我傳授幾點轉感性為理性的方法：

（一）第一個原則——把心收回來

把自己的注意力從外面收回來，不要把注意力注意對方，不要把注意力放在自己看到的、想到的、接觸到的事象上面。然後，注

意自己的呼吸，想想看：當自己生氣時，或者情緒激動時，是怎麼呼吸的？是不是氣急敗壞？因為心情和氣息是息息相關的。

（二）第二個原則——用心想

把注意力放在呼吸的感覺，再用心想一想自己的心在想什麼？若能想到，現在的自己在想什麼，則剛才那個叫你生氣或不如意的念頭，就已中斷，不會再讓你生氣下去了。

（三）第三個原則——把眼睛閉起來

當你生氣時，甚至握起拳頭準備揍人之際，趕快把眼睛閉起來注意呼吸，也許剛才跟你吵架的人還在氣頭上，還在衝著你罵個不停，這個時候，你閉起眼睛告訴你自己：「等一下再來，等一下再奉陪。」對方看你閉目不理，以為你發病了，或者以為你已認輸了，他也不會有更激烈的動作了。

「深呼吸」和「注意呼吸」不同，光做深呼吸還是會緊張的，注意呼吸就不一樣了，注意呼吸之後，你就發現心情會隨著呼吸的出入而平靜下來。

六、在靜中調和情緒

以上是平常遇到情緒不穩定時的處理方法，是在動態中使用的。下面我再介紹各位在靜態中如何調和自己的情緒，也就是在靜中使情緒平衡的方法。請各位：

（一）把眼睛閉起來。

(二) 把頭部和臉部的肌肉放鬆。

(三) 把肩膀也放鬆。

(四) 把身體的重量靠在椅背上。使身體的重心置於臀部與坐墊之間。

(五) 把身體上有感覺的部位都放鬆。

(六) 眼球不要動，眼球不用力，才是最放鬆的，把頭腦中所有的東西統統放下來。

如此靜坐二、三分鐘之後，請各位把眼睛睜開，這是一種休息，一種頭腦和肌肉的休息，經過了休息之後，我們可以發現連自己的情緒也跟著放鬆了。

佛法強調解行並重，很多人雖然懂得很多的道理，但是不能實修實證，光知道這些道理而沒有實際去做，還是不夠的。

凡事斤斤計較，或拿自以為是的標準的尺寸來衡量他人、要求他人，看起來好像是屬於理性的，但卻是很痛苦的感性態度。譬如：有些學佛的朋友，懂得一些戒律的常識，也知道佛教徒應該怎麼做，然後拿著戒律的尺寸來評斷出家人，事實上，人家把戒律放在心中，而你拿著戒律的尺碼放在口頭，只是自尋煩惱而已。

雖然如此，理性還是有好處的，有理性的人，能事理分明，能有冷靜的頭腦來處理人及事的問題。

事和理要分明，有些人只懂理不懂事，不通人情世故，以致弄成灰頭土臉，所以我們也常聽人家講：「你這個人怎麼這麼不懂事呢？」事和理性往往是不能夠相應的；你也許可以說得很有道理，但是真正去做的時候，又不一定能做得那麼好。臺灣有一位教授是教經營管理學的權威，故被一家企業公司聘為總經理，結果在上任不到半年就辭職不幹了，他的心得是：「我只適合教管理，並不適

合做管理。」所以現代的科學家要講經驗科學。至於理論科學，只有可能性，不能說一定會成功。

在佛法來講，事與理是要分清楚的，事是事——事有時不是用嘴巴能夠講得通；理是理——理由或觀念是能夠用語言說得通的。當你看事的時候，就不一定非要用理來做要求不可，事在基本上應該是合理的，但是在事情發生的時候，運用之妙，存於一心，若用已經決定的現成理論來做標準，就可能行不通了。

七、事理分明，拔箭為喻

關於這點，佛經中有一個例子：在佛世的印度當時，有六十幾種學派，對於宇宙人生，每一個學派都有自己的看法和說法。佛的一位弟子就去問佛：「人生宇宙的起源是什麼？」佛回答說：「我不告訴你這些，我只告訴你一個譬喻：若有一個人在戰場上中了一支箭，這支箭還帶著毒，我現在問你，你要先研究這支箭從那個方向射來？或先研究這支箭是什麼人射的？或問這支箭是什麼人做的？這支箭的毒，究竟是怎樣淬上箭簇的？或者你是趕快把箭拔出來，先救人要緊呢？」佛的弟子答：「當然是要先拔箭救人。」

由這例子，我們可以知道，佛法是講求實際的，是主張以解決眼前的緊急問題為原則，而不必講太多不切實際的理論。因此，處理事物的時候，就是處理事物，可是，處理事物的背後，一定有其原理，處理事物的原理，未必就是邏輯的口頭思辯的理論，而是一種自然的規律，是人人都希望的這個樣子。釋迦牟尼佛講這個中毒箭的譬喻，本身就是理。

「戒」是不應該做的事，不可以做；應該做的事，不可不做。
「定」是想要做的事，必須以冷靜的頭腦來做，能夠達到不做的目的也需要冷靜。有的人明明知



道不應該做的事，卻偏偏去做，這就是頭腦不冷靜；修定的起碼工夫，是使人達到穩定情緒的目的。譬如：每天早上起來能夠拜佛、念佛、打坐，都有助於情緒的平穩。

信心也非常重要，信什麼呢？例如：信仰觀世音，早上起來拜了觀世音菩薩，相信出門的時候菩薩會保佑你，心裡就不會慌張，不會恐懼，心情就比較平穩。自信心重要，宗教的信心更重要，這種信心能夠幫助我們，安定我們的心。信仰是感性的，卻有理性的功能。

八、感性和理性必須調和

講到「感性和理性必須調和」，請問各位：「水火相不相容？」（臺下答：不相容）其實，常識的水火不相容，未必是真理，水需要火，火也需要水，這叫「水火相濟」，這是正常的現象，如果水還是水，火還是火，不相調節，我們的生活就要面臨絕路了，請問：如果都是火，好不好？

同樣的道理，如果都是水，好嗎？應該是彼此互相調節，才是和諧有用。「乾坤」和「陰陽」，是相攝或相剋呢？感性和理性是相攝或相剋呢？所以從人的立場來講，慈悲是感性，智慧是理性。同樣的，對一位大修行人來講，當他有智慧功能表現於外的時候，一定有慈悲的行為利益眾生，當他知道什麼是慈悲的時候，他也一定是一位有智慧的人。因此感性和理性，一定是互為表裡，互相調和。

佛法不離世法，常聽有人對我說：「師父啊！我是俗人，說俗話，做俗事，只怕您會笑。」我說：「如果世間沒有俗事，沒有俗法，我還能做什麼事啊！」所以，出家人看到所有的俗事，全是出家人應該關懷的事，只不過出家人是用佛法來安慰、來疏導世間的俗人俗事。

（一九九二年十一月十三日聖嚴法師講於紐約臺灣會館）

人生觀的層次

人生觀，本是哲學名詞，是指對於人生抱持的看法，以及個人對於處世的態度。可因各人所受的教育程度、文化背景、宗教信仰、人格修養的不同，而有不同的意見，也就形成了不同的層次。今天我用六個段落來進行主題的說明。

一、何謂人生觀

（一）人生觀是對於人生的看法

首先，肯定人類與礦物及植物有別。人類屬於動物的一種，略帶動物的性格和特質，卻又異於一般的動物。人性之中，既可媲美動物的馴良可愛之處，也有較之於猛獸更兇殘可怕的一面。古人以「人面獸心」、「人形獸性」等比喻，作為劃分人的心性與獸的心性之區別，也代表了一般人對人生的看法。

（二）人生包括了人的生活、人的生命、人的生存等三部分

「人的生活」，是人在空間環境中的活動現象。例如我們每天上班辦公，到學校上課，在家做家務等，一切在空間中的活動。除了基本的物質生活之外，還有精神生活，如娛樂、信仰和欣賞藝術等的需求。

「人的生命」，是人們在時間過程中的延續現象，從過去到現在，今天到明天，以至無盡的將來。人的一生，是從出生到死亡，然後走進歷史，成為歷史的一部分。人類的生命與動物差異之處，是動物沒有歷史的生命觀，人生與歷史相結合，故有對歷史負責，以及活在歷史上的生命價值觀，便是世間聖賢豪傑之士的人生觀了。

「人的生存」，是指人類存在於時間及空間環境中的事實。人類生存於時間中的階段，一般人只侷限於從出生到死亡為止，一期的生命結束，便不存在。而人類生存於空間中的活動範圍，因人而有大小不等，但也極為有限。個人的生存，對全體的時空而言，實在微不足道。如果通過宗教、哲學等的奉獻和菩薩的願心，便可成為無限。例如：中國的孔子、老子、莊子，西方的耶穌，雖然他們

生存的年代已成為歷史，他們思想的影響力，卻是源遠流長，將與人類的文化同垂不朽，超越了他們肉體生命存在於時空中的期限。另一個例子，是印度的釋迦牟尼佛，他的色身的生存，僅僅八十年壽命的時間，和印度恆河中游遊化的空間，他的影響，則將與全宇宙同時存在，通過他的悲願，那就是豎窮三際橫遍十方了，乃是超越於時空觀念的大存在。

（三）人生是什麼？人生的目的、意義、價值是什麼？

如果人生而沒有目的，生活便顯得十分空虛。如果生命欠缺意義，便會像行屍走肉一般，何必要生活著受苦。假使生存而沒有價值，不僅生存的本身變成多餘的贅物，而且也白白地浪費了世界的許多資源。人生的目的，凡夫是來受報還債，菩薩行者是來修道還願。人生的意義，則因人的身體難得，而又能夠知善知惡，能夠為善去惡。人生的價值，是在能夠自利利人，成己成人，多積功德，增長福慧。

我曾聽到一位母親嘆著氣說：「像我這種女人，出身寒微，目不識丁，存活在世，既沒有用處也沒有意思。」當時，她有一個不到十歲的男孩，聽到之後，似乎覺得有點恐懼，馬上對他的母親說：「媽媽，千萬不要說這種話，我很需要你，對我來說，這世界上你是最重要了！我不能夠沒有媽媽！」母親聽後，便體會到，她在小孩的心靈裡，扮演著一個非常重要的角色，便感到雖苦猶樂，非常安慰，這也就是她對人生價值觀的確定。

二、動物本能形態的人生觀

告子卅：「食色性也。」也就是說，飲食、男女，乃是人的本能。不論是文明人或野蠻人，都會有其求生的本能，便是飲食；也都會有傳宗接代的本能，便是生兒育女。渴望自己的生命得以延

續，不能沒有飲食，同時在生理成熟之後，渴望得到配偶，便有男女的夫婦生活。這被稱為人類與生俱來的本能，因為跟其他動物如狗、貓、老鼠甚至魚類等均十分相似。所以，人類生活的目的，若止於此，便是最低層次的人生觀，那跟一般動物的本能相同。

很多人對人生的目的感到茫然，認為人生是件無奈的憾事。既然接受了生命，便唯有凡事聽天由命，苟且偷安地活下去。基本上，這還是屬於動物本能層次的人生觀。一般人往往也會產生這些念頭而不容易察覺。當然誰也不喜歡承認，自己是屬於這個動物本能形態的層次。但是，我經常會被問及：「阿彌陀佛，師父，我為什麼要在這世界上活受罪？」「我為什麼這樣苦？」「師父，我前輩子欠的債究竟有多少？到底什麼時候才能還清？」許多人知道自己有苦惱，卻找不出為什麼要生活的根源，但也無法擺脫生命的負擔，既不能心甘情願地活下去，又不得不無可奈何地活下去。

三、癡迷的人生觀

很多人誤解地認為，人生就是為了無止境的追求滿足感而打拼，所以只有亂打瞎拼，懵懂一生。

（一）為了保障自我的安全而打拼

許多人由於缺乏安全感，渴望獲得保障，紛紛利用積蓄金錢、投資房地產、購買股票等以作為安全的保障。以為擁有的財產越多，便越有保障。為了自己的將來，或者是兒孫們的生活無虞，花費一生的時間，努力打拼，汲汲營營，以至終老。然而，有形的財產及權位，能否真正為人帶來最可靠的安全保障，卻大有疑問。

唐朝時候，有一位大詩人白居易，官居太守，慕名道林禪師（人稱烏窠禪師）住於秦望山中的樹上，因而前往拜訪。當他見到

禪師高居樹上，便喊道：「小心啊！禪師住處太危險了！」禪師卻不以為意，倒勸白居易自己小心保重，而說：「太守的危險更甚於我哪！」白太守心中詫異，自己身居高位，是一位地方首長，所到之處均受到保護，不明白禪師的用意，故問禪師：「弟子位鎮江山，有什麼危險？」禪師答道：「應當小心地、水、風、火四大所成的身體，天天跟你搗蛋，生老病死隨時輪候，貪瞋癡慢疑，經常與你作對，豈不危險？」白居易聽後，十分同意禪師的說法，因為只要是在無常生死的範圍，從那兒來的安全保障！

（二）為了追求名、利、權、位、勢而奮鬥

每當人在貧窮的時候，極渴望獲得財富。當一朝擁有家財萬貫之後，便又希望得到名氣，隨後是追求勢力、權力、社會地位等的增長。如果能夠達到一呼百應、望重一方的地步，便認為是不枉此生。但是，欲望的標準不斷地提高，難以滿足。由望重一方而盼能夠望重一國，乃至望重世界，擁有越多的同時，越渴望得到更多。於是，一生的時間，便投注在這無窮無盡的追求之中，不斷拼命奮鬥，只是為了滿足永遠不能滿足的欲望。

（三）為滿足虛榮心而爭奪

許多人的另一種煩惱，是時常與人比高低、爭長短。由於好勝心的驅使，每當自己的成績不如別人時，便心生懊惱，不斷地鞭撻自己，強迫自己拼命努力，以致於疲於奔命，為的就是要跟人家一較高下。一旦失敗，便自怨自艾，痛苦不堪，一生陷於自我的煩惱之中而無法自拔。得勝之時，狂傲驕縱；失敗之後，怨天尤人。不論成敗，都是在煩惱中打滾。

也有人為了滿足自己的虛榮心，盼望得到別人的另眼相看，雖然收入不太富裕，卻不惜花費大量金錢購買名牌衣服，坐名貴的轎

車，戴貴重首飾，以做炫耀；也有些人，富得窮不得，贏得輸不得，明明已處困境，還在死要面子，這叫作打腫了臉來冒充胖子，那又何苦來哉！

（四）像一隻愚笨的狗

總括以上所說的，都是癡迷的人生觀。事實上，很多人身陷於這一層次，竟然不能自知自救。情形恰似一隻愚笨的狗，圍繞著一株像直徑尺把粗的樹幹打轉，發現樹身那邊有條狗尾巴，本來是牠自己的，卻誤以為是來了一隻野狗，於是不斷地追逐，心想非得逮住牠不可，結果卻把自己很可憐地累死了，更可憐的是，尚不知道牠是為什麼就這般累死了！

四、智者的人生觀

智者是指有原則、有目標、有理想的人。例如大藝術家、大科學家、大政治家、大哲學家、大宗教家等。

（一）藝術家的人生觀

藝術家把生命投注在美的時空之中，既美化自己，同時也美化環境和世界。從內心的體驗到環境的改善及改變，內外渾然一體。他們體會到整個宇宙，無非是一件完整的、完美的藝術創作。藝術家在創作過程中，往往嘔心瀝血，極盡艱辛。每當作品完成後，或在欣賞藝術作品時，完全投入於一種近乎完美的境界，十分陶醉。但是，由於仍然未能離開貪瞋等煩惱的困擾，故當回到現實世界裡，面迎人事的紛爭，情感的糾纏，他們的心靈，便馬上變得跟醜

陋的煩惱相結合，往往難以接受現實人間的生活，甚至無法與別人相處。

臺灣曾有一位武藝及畫藝非常傑出的高人，但是他的家庭不美滿，事業不順利，生活並不愉快。當他在練武作畫的時候，能夠渾然忘我，淋漓盡致，浸潤於寧靜、和諧、優美的境界中，但總不能老是練武作畫，所以這種經驗是時常間斷而不永恆的，也無法以此來排除內在的煩惱。因此，除了藝術生活，便終日以酒為伴，直到他生命的結束。可知藝術家眼中的世界雖然美麗，卻是幻起幻滅的美麗。

（二）科學家的人生觀

科學家將生命投入在萬物現象的分析和觀察之中。能夠觀察到極大的宇宙是無邊際的存在，同時，亦觀察到極小的質與量也是空無邊際的存在。這種無內無外的全體，便是整體的存在。

科學家的理論，指出我們這世界都是物質世界，往大看，大至宇宙，浩瀚無邊，是無限的；往小看，細微的質量與能，細小得幾乎並不存在，也是無限的。整個地球的生命，便由這一切的無限結合而成。與佛法所講「諸法空相」、「色即是空」的理論十分接近，但仍不足以代表佛法所見的世界真相。因為，如單純以科學的角度看，仍未能解釋為何人類要投生這個物質世界和死後將往何處，也無法徹底解釋因果不可思議，因緣不可思議。因此，很多科學家接觸到佛法就比較容易接受佛法和親近佛法。

（三）政治家的人生觀

大政治家可以為了救國救民而奉獻時間、財產，乃至自己的生命。為了政治理念的實現，可以全心全生命的投入。他們不考慮個

人的安危，只想到人民的幸福，他們已能放下自私的小我而為成全全民的大我。可是，政治理念的不同，便是政敵，往往會拼成不是你死就是我活。所以，政治理想，跟現實世界總有距離。

（四）哲學家的人生觀

哲學家把生命扎根於他們所發明和堅持的理念。理念是通過邏輯的思惟而證明其合理可信。哲學家的發現，例如唯神、唯心、唯物、人文主義、存在主義、現象論，如今又有後現代主義的理論，均能與哲學家自己的生命結合為一。換言之，他們的哲學理念就是他們的人生觀及宇宙觀。

他們為了自己的理念而生存，他們的生命亦因他們的哲學理念而有了意義。當他們一旦生命消失，他們的理念仍能留存於世上，繼續推動下去，那就等於是他們的生命，進入了宇宙的不朽。

可是，自古以來，偉大的哲學家們，雖然豐富了人類生命的價值，但由於受到時間的考驗，哲學家的理論也不斷的被改進，甚至被彼此否定，以致逐漸演變成為僅是歷史上的哲學名詞。

（五）宗教家的人生觀

宗教家是將生命來迎接永恆全能的神，並跟對於神的信仰結合為一，人生是由於神的恩賜而來，也當服從神的意旨及安排，期待神的寵召而升天國，永遠與神生活在一起。神是創造者，人是創造物，起於神而歸於神。人與神既是彼此合一的，也是互相個別的。在人世間總是殘缺的，唯有回到天國，才是完美永恆的。此即彌補了藝術家、科學家、政治家、哲學家等生命觀的缺點。一神論的宗教家認為，人雖與神在一起，然人應各有其永恆的獨立人格，否則不免失之以人生個別價值的失落及自我立場的空虛。

正因為如此，偉大的藝術家、科學家、政治家們，多會接受宗教信仰，偉大的哲學家們除了唯物論者，多少也會有其宗教信仰的傾向，縱然不信特定人格的神，也會相信泛神。

五、踏實的人生觀

踏實的人生觀，也可以說是禪的人生觀。此當先從肯定自我開始，然後提昇自我，到達消融自我。

（一）肯定自我

這是說明我們的人生必有一定的目的、意義、價值。也就是自信、自知、自我的立場肯定，人生何為？生命何用？很多人都有一個共同的疑問：自己為什麼要到這世界來走一趟？人生為什麼會不如意事十常八九？事實上，若能承認我們既是為了受報而來，也是為了還願而來，就會發覺到人生本身就是原因的事實，是很有內容的，是值得珍惜的。

受報的意思，是我們除了這一生之外，過去還曾有過很多的一生又一生、一段又一段的生命過程；從過去無量世來所累積的種種罪報及福報，來到今生，然後延續下去，再到來生又來生。跟許多的過去世相比，我們於這一生之中的所作所為，非常有限。同樣地，所接受到、遭遇到的也極為有限。在現在生中，接受過去帶來的罪報及福報，同時又製造了不少的惡業及善業，準備繼續受報。

當我們知道了今生是由於許多過去世果報的累積，便能解釋為什麼我們在這短短的一生之中，所付出的與所接受的，並不一定相稱、相等、相平衡了。有些人，雖然付出的努力不多，卻能榮華富貴，集於一身。相反地，有些人雖然不斷努力，勤奮不懈，為善不在人後，才智不在人下，卻是命途多舛，身世坎坷，甚至潦倒一

生。因為，這一生的受報，不論好壞，都是為了對其過去多世以來的一切行為，盡著回收及補償的任務，有的是你還他人的債，有的是人家還你的債。

小時候，我的心中曾有疑問：「為什麼在眾多兄姊之中，只有我一個天生的體弱多病？到底是媽媽不公平還是另有原因？」學佛之後，我知道，這都是自己帶來的。當我在一九八八年回中國大陸探親，與家人團聚時，我的三哥對我很羨慕，認為我是全家人之中，最有福氣和最了不起的一個。後來，我告訴他有關我的生活：每天喝的是白開水，吃的只是青菜豆腐；每天只能有四、五個小時的睡眠，我沒有假期，乃至生病之時，也得抱病工作；我沒有私人的錢財，乃至到了美國也沒有一張床鋪。三哥聽了便又覺得他比我更有福氣。因我相信，無量世來，我積欠眾生的一定很多，有力償還時能夠及時償還，也是一大福報。

人在一生之中，總會為某一件事，或向某一些人，做出若干許願和承諾，也有一些是沒有特定對象的許願和承諾，類似的許諾，從無量生以來，不知已有多少。因此，人生在世，除了為了受報，也是為了還願。受報是為了克盡責任，還願是為了實踐承諾。償債比較痛苦，還願是心甘情願的；償債是被動的受到逼迫，還願是主動的慷慨施捨。有人處處佔你的便宜，時時纏著你不放，你便可通過佛教的觀念，最好是作還願想，其次也作還債想；還願是踐諾守信，還債是負責盡責。有悲願救濟眾生是菩薩行者，有擔當償還宿債是有德的賢者。能作如此觀想，遇到逆境現前時，心中便不會自怨怨人了。

（二）提昇自我

這是教我們如何從一個普通人，提昇成為一個賢者和一位菩薩。在提昇的過程當中，首先當放下自我利益而提起眾生的利益。普通人在不甘願的情況下吃虧，往往感到煩惱痛苦。假使我們能以菩薩的心作為榜樣，或是以自身來學習著修行菩薩道，便會知道，

菩薩為了眾生，會做無限的付出，而不執著回饋；菩薩為了眾生的利益，便不計較自己為何吃虧，也不在乎自身為何受苦受難。無限止地付出自己的時間和金錢，乃至付出了寶貴的生命，也在所不惜，這就是菩薩的慈悲了。把一切利於眾生的事提起，且不再在乎自己的損失，也不會引起煩惱，那便是菩薩的智慧。當你全心乃至全生命的付出之後，你已增長了菩薩的慈悲與智慧，豈不就是自我的提昇嗎？

（三）消融自我

這是從有修有證，有施有受的層次，更進一步，做到完全沒有「自我中心」



的存在。從佛法的立場說，稱為「空、無相、無願」的三解脫門。
「空」是三輪體空：無施者，無受者，無施的事物；「無相」是無四

相：無我相、無人相、無眾生相、無壽者相；「無願」是無四願：無眾生可度，無煩惱可斷，無佛法可學，無佛道可成。這是八地菩薩以上的境界，叫作無功用行，雖其度盡眾生，卻不以為有眾生可度或已度者。

此於一般人而言，很難做到，但何妨心存嚮往，試著練習，當你付出之時不是為求回饋，付出之後不再掛在心上。對社會大眾做了任何多大的貢獻，要想像著那是社會大眾共同的福報所感；相反地，由於有了讓你奉獻的機會，你應感激社會大眾成就了你的道業。雖然這是道業，你也不要覺得這是你做的一項功德。若能如此，你雖尚未實證「無我」的境界，卻是有助於你的自我的消融。

（四）超越的人生觀

超越的人生觀，指的是已經徹底得到解脫的聖人。現舉出如下的一則禪宗公案來說明。

洞山良价禪師曾說：「直須向萬里無寸草處去始得。」接著又問：「只如萬里無寸草處，作麼生去？」後來有人將此告知石霜楚圓禪師，石霜便云：「何不道，出門便是草。」萬里無寸草處不離處處都是草。超越了有草及無草，才能脫離執著的煩惱。

《維摩經》云：「非凡夫行，非聖賢行，是菩薩行。」又云：「非垢行，非淨行，是菩薩行。」又云：「罪、福為二，若達罪性，則與福無異，以金剛慧決了此相，無縛無解者，是為入不二法門。」既不落於左，也不落於右，即左即右，非左非右，才能不受束縛而左右逢源。

《六祖壇經》云：「從前念、今念及後念，念念不被愚迷染。」心念不受外境所污，每一念都能明淨無染，離主觀也離客觀，心中無一物牽掛，便是超越的人生境界。正如《心經》所說：

「無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。」心無所求亦無所得，才有大智慧的顯現。

（一九九三年十月二十四日講於紐約東初禪寺，李果嵩居士整理錄音帶成稿，再經聖嚴法師親自修訂成文）

安心之道

今天，我講的是安定的觀念，所謂「安定」有好幾層意思：社會的安定、家庭的安定，擴大來講，還有國家的安定、世界的安定，就個人而言，有身體的安定、生活的安定，包括工作的安定在內。再深一層來看，那就是「心」的動盪，社會有問題，所以我們不安定，或者是周圍的人聲嘈雜，使我們沒有辦法安下心來。

剛才我從另外一個會場到這裡來，在那個會場裡，一部分的人聽我講開示，一部分的人彼此對話交誼，談論各自的感受，發抒自己的心得。有的是兩個人對談，有的是幾個人圍起來，聽一個人講話，就這樣形成了許多小組，大家熱烈的討論，因此會場裡面有一部分是安靜的，有一部分是不安靜的，聽我講開示的這一部分人，常常眼睛往旁邊睨視，一邊聽開示，一面心裡又受到嘈雜聲音的影響，因此我說：「我一個人講話，你們聽的人這麼多，聽得清楚嗎？」他們回答：「聽得很清楚。」我又說：「如果聽得清楚的話，那邊的聲音應該聽不到，為什麼感覺那一邊很吵呢？」我這樣一講，他們馬上把「心」從嘈雜的環境收回來了，然後，我繼續講下去的時候，真的每一句話都聽清楚了，周遭的世界跟他們已經沒有關係。

大家都有坐小車子的經驗，坐在車子裡，不論是一個人或幾個人，到了十字路口，遇上紅燈，必須停下來，讓另一方向的車輛行走，而在同一方向還有很多車輛，人行道上也有很多人，摩托車也在一邊轟、轟、轟、轟的響，那些聲音真吵！這時候你心裡有什麼

感受呢？是討厭，還是欣賞？是覺得這個世界好安靜，還是好混亂？有過這種經驗的人一定很多，但是有些人不論經歷一千次或一萬次都沒有注意到外面和裡面有什麼不同，而有些人就會注意到車內和車外是兩個世界。這個時候，你是以「平常心」來看車外的世界呢？還是用一種無可奈何的心情來面對它？或者是很急躁？或者是很想按喇叭？究竟那一種心情才是正確的呢？

當然，大家知道要用「平常心」，所謂「平常心」，就是到了這個情況下，沒有什麼好或不好，覺得是平常的一個情況，這就是「平常心」。所謂「不平常」，那就是覺得無奈，或者覺得心裡有一些煩。因此，有好多人在這種情形下，就放輕音樂之類的錄音帶來安定自己的心，如果是佛教徒，就放念佛號及誦經的錄音帶。但是一個打坐參禪的人，需要放錄音帶嗎？

有時在等候綠燈的時候，你會懷疑是不是號誌燈故障了，怎麼老是紅燈？警察在那裡？因為你覺得已經等了相當久的時候，以為紅燈大概是失靈了，其實這多半不是真的故障，而是你心裡感覺等得不耐煩。

因此，說到安定，外在的環境是無所謂「安定」或「不安定」的，我們內心世界的感受，才對我們的情緒有決定性的影響。

同樣的，對小孩子的吵鬧，父母在高興的時候，覺得孩子好健康、好聰明、好活潑，好喜歡這個孩子，如果在賭大家樂輸了跑回家，看到小孩子調皮、吵鬧，就會覺得厭煩了，甚至會給他兩個耳光來洩悶氣。

由於心態不同，對所見到世界就會產生不同的反應。因此，學禪坐的人，並不是要馬上改變這個世界。然而，若要努力去影響外在的環境，自己的內心世界先要安定。如果內心世界不安定，就是把外在的環境弄得很安定，自己心裡的煩惱還會層出不窮，不安定的。

我曾經講過一個例子：有一位修行人，住在城市裡時，因為太吵鬧，不能修行，就到山裡去蓋房子住了下來，可是，山裡有刮風的聲音、水流的聲音、鳥叫的聲音……。白天的聲音已太多了，到了晚上夜深的時候，山間野外自然環境的聲音更多，蛙叫、蟲鳴、夜籟，都是聲音，換句話說，外面的世界都是混亂的。最後只好用棉花把耳朵塞起來，外面的聲音聽不到了，可是新的聲音又響起來了，呼吸和心跳的聲音，就像打鼓一樣。耳朵塞起來時，心跳的聲音，就像打鼓，砰！砰！砰！那麼響，而呼吸在鼻子裡面進出的聲音有如風聲鶴唳。因此他認為在這個世界，大概是沒有地方可以供他修行了。

究竟什麼地方可以修行呢？許多人說，在家裡打坐是不行的，有孩子吵，有事情煩，親戚朋友、先生、太太、父母都會打擾；到廟裡來，廟裡雖也有很多人，所有的人在一起打坐，應該是沒有問題了；但是寺院裡也有種種聲音，因為我們也是在這個世界裡。有人到我們這兒參加禪七，晚上睡不著，因為有人打鼾，或者有人呼吸聲太大，無法入睡，白天也就沒有精神打坐了。因此，從禪的方法、禪的觀念來看，如果我們的「心」能夠自己安定的話，世界就處處都是安定的；反之，心若不能安定，則全世界沒有一個地方是安定的。所以，修習禪坐固然可以使我們的身體有一個坐得比較穩定持久的姿勢，但是最主要的還是在使我們的「心」能夠安定下來。而且光坐也不是容易安定，要用方法來使心安。用了方法之後，會發現自己的心好亂；心是不容易讓你自己來指揮的，不容易使它安靜下來的。坐的工夫越深，越能發現自己的動亂頻率越高。沒有修行，沒有觀照自心之活動能力的人，會認為自己的「心」沒有問題，這是愚癡的人。如果有很細、很明的「心」，便會發現身體雖然坐得穩如泰山，心念卻是在活動，有時大動，有時小動，所以，進入初禪的人會發現心念的動，在一剎那中有六十生滅，換句話說，在觀察相當微細的時候，才會發現我們的「心」是不安定的。

禪的方法，就是要練習著使心安定，先是粗心安定，然後細心安定。所謂「粗心」，就是非常明顯的煩惱，「細心」就是沒有辦

法說明，是屬於那一類的心的行為，究竟是貪是瞋，或者傲慢、懷疑……，自己不容易察覺，但仍知道心尚在動。修行的工夫越深，瞭解自己就越清楚。兵法所謂：「知己知彼，百戰百勝。」能清楚的知道自己和敵人的狀況，必定能打勝仗；如果有自知之明，而不知對方情況，則至少有一半的勝算，因為知道自己的狀況，就會隨時反省、檢討、控制，不會亂來。至於既不知己，又不知彼，那一定是每戰必敗，因為都是在混亂中行動。

安定必須從內心做起，我們的「心」應當是自己作主的，怎麼可以歸咎於環境呢？但是，如果心不由己，就會受到環境的影響而動搖，如同無主的孤魂，東吹西倒，毫無自主的能力。滿意歡喜的話，就欣喜若狂，高興得不得了；束手無策，窮於應付的話，就會覺得痛苦不堪。而多半都是屬於這種人，沒有辦法不受環境的影響。這種心念的意志力，是要靠自己去鍛鍊的。所以，學禪坐的初步目的，就是鍊我們的意志力，這種意志力鍊成功之後，自信心必然堅定，自然「無事不辦」。很多事情不是辦不成，而是不想辦，或是半途而廢。我常常說，成佛是好難的事，既信佛都能成，為什麼安心這種小事做不好呢？那表示自己的信心不足，意志力薄弱，願力不夠；只要發願，便可做到。

有些人常常在灰心失意、走投無路的情況下，遁入佛門，以為從此以後就與世無爭了。好像佛門就是專門接受一些意志力薄弱、灰心失敗的人。固然，佛門廣大，無所不容，什麼人都可以接受。但是，不要誤會凡是進入佛門修行的人，都是那些灰心失意的遁世者。相反的，修行禪法的人特別堅強。日本即是一例，當禪法傳到日本後，其武士道精神因為受到禪的觀點和方法的影響，使日本的民族精神更加旺盛。

前一陣子，報紙上刊登陳水扁立委看到國防部長陳履安到靈泉寺打禪七，就說：「要做部長就把部長做好，不要去打坐；要就打坐去，部長不要做了。」現在，陳委員也到農禪寺來，認識了佛教，不會再講這樣的話了。然而，類似這樣誤解佛教的知識分子仍然很多。因此，我們要講佛法也就是講禪法，禪法也就是心法，心

法的意思也就是要鍊心，也就是「信心堅固」。如何能夠安心？必須要用方法來練習，僅在觀念上知道要安心，實際現場臨事時，不一定能夠安定下來，如果有了方法，不斷練習，遇到麻煩的時候，就能夠以「平常心」來對待。

有一句話：「平時不燒香，臨死抱佛腳。」到底是「臨死」還是「臨時」？兩種都有人寫，能夠臨死或臨時想到要抱一抱佛腳，這還不錯，怕的是臨死或臨時，此心已經很亂了，根本想不到要抱佛腳，怎麼辦？所以，一定要在平常的生活中練習「安心」的方法。也就是說，我們要把打坐——鍊心，當作日課，每天都坐，坐的時候，不一定每次都能坐得很好，可能是因為氣候，或者生理的關係，或者其他原因，心念起起伏伏，所以不一定每次都能坐得很好。但不管坐得好不好，要養成每天都打坐的習慣，每天坐十五分鐘或二十分鐘，乃至二個小時，就像每天早晨起床以後，要刷牙、漱口、洗臉、梳頭一樣地養成習慣，成為生活的一部分。

有些人認為自己太忙，沒有時間打坐，等老了退休以後再打坐，這時已經太晚了，我們一生之中，最寶貴的時段即是最忙碌的時段，最忙碌的時候，便最需要「心」的安定。這個時候不安心，等沒有事做的時候，才來打坐安心，這是很顛倒的。所以，我們今天推動禪的修行觀念與方法，就是給忙人幫忙的，而且越忙的人越需要。先總統蔣公就經常打坐，當今總統李登輝先生也曾找我去，教他打坐。

因此，我們現在有一個「社會菁英禪修營」，就是給現在最忙的人安心。他們的工作與事業能夠影響很多人，他們的「心」若能夠隨時保持「安定」，對我們的社會和國家就有正面而廣大的影響。這些社會菁英分子因為太忙了，只有三天的禪修時間，成員包括各級代議士、政府官員、大企業家，以及文化界、傳播界的從業主管，他們參加以後都覺得很有用。對於其他一般人想學安心之道，我們則有禪七的活動。諸位來聽我開示，聽後要活用，回家以後，要練習著安定自己的「心」；用以安家安業，才能安定我們的社會。

目前我們推廣「禪法」的人數，還是非常的少，我們正在培養中，現在本寺教打坐的人是供不應求；教人家打坐必須自己要會打坐，不能騙人。所以，我們需要更多的人來推廣「禪法」，讓大家明白，禪法的修行，目的在淨化社會，使社會更祥和、更安定、更進步；讓忙碌的人忙得更有信，工作更有效率。

至於「開悟」的問題，是有的，但是不要神化它，不要把「開悟」當作神奇的事，什麼叫「開悟」呢？簡單地說，就是「心」不為環境所動，也就是當我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，接觸到外在的一切環境時，「心」不會受到影響而引起貪瞋驕慢等的煩惱，這叫作「開悟」的人。

（一九九三年二月七日農禪寺禪坐會開示，周惠民居士整理，刊於《法鼓雜誌》四八期）

清明心的重要

一、用手指月

今天的主持人馬佛仁居士，是我初到美國弘法時，最早的三位美籍弟子之一，我們有十七年之久沒見面了。但是，剛才他介紹我時，對我還是那麼熟悉，同時有那麼多的讚歎，我覺得很感動，也非常感激。

這些年來，馬佛仁居士一直保留著禪的觀念，以禪法的修行為日課；對武藝的造詣也到了世界級的層次。他剛才介紹我時，說到當手「指」著月亮時，不是看手指，而是要看指著的月亮。月亮象徵清淨心，但是，清淨心不是天上的月亮，而是我們心中的智慧之光，是無法用言語表達的。

馬佛仁居士講得很對，他真是我的一個好學生，一位聰明的弟子；他擔心師父沒有話講，所以，替我把今天的主題「清明心的重要」講完了。（大眾笑）

在中國，曾有一位師父，他什麼都不懂。可是，卻收了一位既聰明又有智慧的徒弟。徒弟介紹師父時，說師父是如何如何的好，講完之後，大家想聽師父講話。師父說：「現在，我沒有什麼要講的，等你們跟我的徒弟學好之後，那時我再來想想看有沒有什麼需要我講的話。」我想，我大概是這樣的師父，我已經沒有什麼話可以講了，現在我是不是可以離開了呢？你們贊成嗎？可是，我看到這座演講廳的後面牆壁上，掛滿了中國古代的十八般兵器，你們諸位又都是一個一個的武藝了得，我想要走出去，大概還不容易呢！（大眾哄堂大笑）

二、分別心與清明心

不過，最高的禪法，的確是無話可說的，這在中國禪宗史上，就曾發生這樣的故事。一千五百多年前，梁武帝請傅大士到宮中為他及文武百官講《金剛經》，大士上座後，以尺揮案，即下了座。梁武帝愕然，這時候，有位寶誌禪師問梁武帝：「陛下會嘛？」帝答：「不會。」禪師說：「大師講經竟。」因為心法是不用語言說的，無法可說才是最好的法。凡是能用語言講出來的，那是有分別的差別心、執著心，而不是清淨的清明心。所以《金剛經》中佛問須菩提云：「如來有所說法不？」須菩提白佛言：「世尊，如來無所說。」既然如來也無所說，今天所要介紹的清明心，根本無染無相，沒有讓人置喙的著力處，還要我說什麼呢？

不過，「清明心」這個名詞，內容相當廣泛，層次也有深淺，由下而上，則有普通人的清明心，有修行時候的清明心，有開悟以後的清明心，有諸佛悲智雙圓的清明心，諸位是想聽那一種清明心呢？

清明，是清楚、明白、覺觀、覺照、寂照的意思。一般人，只有清楚、明白、覺觀，那只是頭腦分別活動而在清醒狀態而已，並沒有覺照與寂照的工夫；覺照，是在修行的過程中，才可能產生「覺」與「照」的工夫，覺是覺察妄念生滅，照是令妄念無所遁形；故又可名為觀照。當修行成功，開悟之時，是一片智慧，是寂然不動而又慧光獨照的心境，已無法用清淨、清明、覺照來形容它了。無我的智慧，是沒有執著與自我中心，隨時隨地有反應的功能，而這個功能不是為自己，是為一切眾生的慈悲心；對於眾生而言，佛的無漏智慧，是有功能有行為的。對於諸佛而言，心性永遠炯逾日月而常寂不動的，這是究竟的清明心。

以下，我先分析一下「心」是什麼？然後再講如何以修行的方法使此心達到清明的程度，並且說明清明心的作用及其功能。

三、心有幾種

心是什麼？是意識的分別作用，是念頭的起伏現象，是主觀的判斷與客觀的認識，是無漏無我的智慧。

以佛法的立場談心，約有四種，分別如下：

（一）虛妄的分別執著心

這不是真的心，而是從主觀的自我中心，自私的利害關係所產生的心理現象。

（二）混亂的愚癡煩惱心

愚癡是對於事情的觀察不大明確，認識不夠清楚，不但自己煩惱，也令他人困擾，這是凡夫的心理現象。

（三）清淨的信心及願心

煩惱心未必都是不好的，事實上也是清明心的基礎。因為，對於有善根的人，遇到困擾時，覺得這是一種麻煩，希望能夠將之轉變為寧靜、清明的心，這時候，煩惱心反倒是一種助緣了。因此，在發覺有煩惱之後，需要修行佛法，獲得身心的安定，故對佛法產生信心。然後，在佛法的修行過程中，才能使信心更堅強。同時，也要有迴向發願心，願現在雖然有煩惱，將來不再有煩惱了；知道現在尚是凡夫，應當發菩提心，廣度眾生，早成佛道。

（四）清明的無我智慧心

從普通的凡夫，轉煩惱為菩提，從生死入涅槃，成為一個有大智慧的聖人，將來也必定成佛。

今天有位嵩山少林寺的法師在這裡聽講，我來講一個發生在嵩山的故事。

禪宗的初祖菩提達摩在嵩山面壁之時，禪宗二祖慧可尚未開悟，他的心很不安定、很不平衡，希望達摩祖師能幫他的忙，為他安心。達摩問慧可：「請把你不安的心拿給我，我替你安吧！」慧可找遍他自己的心，往裡看，就是看不到他的心是什麼？他說：「我找遍了，不知道我的心在那裡！」達摩說：「那麼，我已經替你把心安好了。」這個意思是說：無心可安，就是真正的把心安好了；這個無心，就是智慧。當慧可找心之時，煩惱突然消失，頓時開悟，這時他的清明的智慧心顯現。

菩提達摩非常高明，沒有說明慧可不安的心是什麼？只是把問題丟給提出問題之人，讓他自己解決問題。他們兩人都很有福報，有這麼好的師父及這麼好的



徒弟。我的福氣不夠，當有人要我替他安心時，我叫他們把心拿給我看，他們竟可以拿來一籮筐的心，提出很多的問題，要我來幫他們解決。

四、清明心的力量

清明心產生的力量，可以分為五個層次：

（一）清晰的理解力及記憶力

（二）明快的判斷力和決斷力

（三）明朗的自知力及自主力

清楚自己有多少自主、自知、自制的能力。有些在學問及事業上都很成功的人，多半會說他們有自制的能力，其實不然，他們的自主力及判斷力，是有些靠運氣的成分；因為運氣好，所以判斷正確，自主也一定是相對的。有時候，不是真正的自主，而是因緣巧合的關係，幫助了他們的成功。

最近，有一對結婚已三年的夫婦來看我，我問他們兩人是否吵過架，太太說從來沒有，先生說：「好像沒有吵過架，但是，有時候會有一點小爭執！」太太馬上接著說：「那不是爭執，而是商量。」事實上，他們兩人已經當著我的面在吵架了。有時候，自己認為能夠作主，其實是要為他人作主。真正的有自信心，認為自己已經作了主，應該是當他人找你吵架時，你能不為所動。

（四）精確的分析力及組織力

這是可由先天的資質加上後天的訓練，可以產生的。若想成為一個傑出的學問家和事業家，這個條件是少不得的。例如：馬佛仁居士能夠帶動很多美國人士，跟著他練習中國功夫，並且把這個武術館「中美研究中心」組織起來，就不是隨便那個人都能做得到的事。

（五）超越的觀察力及透視力

超越，就是把自己、自我放在旁邊，超越於客觀和主觀的觀察。實際上，這是開悟以後的人才具有的能力；超越於客觀與主觀的透視，其實就是洞

悉萬象的本源真際，一覽無餘，不被擾攘的現象所迷，直探萬法的空性。

可知，清明心有不同的層次，一般常人的清明心，便是穩定性，那是理性和感性的調和；有了情緒的波動時，就不是清明心，無情的冷酷，也不是清明心；只有在溫和的理性之中，才能產生一般人的清明心。

若從文學家、詩人、畫家、音樂家、武術家、政治家、哲學家、宗教家等各層面看，也均有他們的清明心的體驗與清明心的作用。例如馬佛仁居士說：「武藝不是拿來打架的，而是使得心靈淨化、清明。」武藝本身是動的，但是，在動中有安定、寧靜、祥和的感受作用。

五、如何開發清明心

如何開發清明心？先要把身體放鬆、頭腦放鬆；當頭腦輕鬆時，沒有因強烈的自我執著為你帶來困擾，心中便不會混亂複雜，感受到自由自在。有了超越的清明心時，無漏無染的智慧便自然出現，這種智慧出現時，平等關懷一切眾生的慈悲心，也自然流露。因此，剛剛習武之人，遇到對象，便當作敵人，就擺出架勢招式，準備出手攻擊，渾身都是緊張的。只有已高明到出神入化的武術家，便真人不露相，看不出他會武藝；因為他們經常保持著輕鬆、和平的身心，在必要時只會拯救人，不會傷害人。

放鬆的方法非常重要，我們一起來練習一下：首先，把兩隻手放在膝蓋上，把身體靠在椅背上，把全身的肌肉放鬆，眼睛閉起來，眼球不用力；如果眼球用力，頭腦就會用力，渾身的神經、肌肉都會緊張。然後，臉部的肌肉放鬆，肩頭不要用力，手不要用力，不要感覺自己的上身有重量，重量的感覺在臀部和椅子之間，此時，只注意在放鬆的情形下，連身體的感覺也不存在。這個時候，頭腦是清楚的，對環境是清楚的，也很清楚身體在那裡；但

是，不要想到環境和身體跟你有什麼關係？最重要的，小腹也要放鬆，頭腦裡沒有妄念、雜念，四周雖然有聲音，但是，不去想這些東西。有了妄念，不必討厭，只要知道有妄念，妄念已經消失。再度注意放鬆就好。很好，大家做得非常好，有多少位已感覺到輕鬆的喜悅？請舉手，好！多數人舉了手。

六、從有我到無我的智慧

禪佛法的智慧，即是清明心，有了智慧的人，不會給自己製造麻煩，也能不給他人帶來困擾。例如：最近有一位英國人非常熱心地從倫敦來到紐約參加禪七。雖在報到日的三星期之前發生了嚴重的車禍，斷了二節脊椎骨，他竟然沒有想到，像這情形，已不能打坐，他卻依然花了機票及禪七的費用，準時進入我們的禪七道場。結果，一個晚上打坐下來，已經痛得他無法支撐。他還說：「師父，我既然來了，就要坐完七天！」我只有請他休息，還把他送到中國接骨醫生處，替他接骨，連續多天的送診治療，禪七也就結束了，也讓我的出家弟子果稠比丘天天照顧、為他開車接送，他覺得非常懊惱，我們負責禪七運作的人員也覺得不是味道。像這樣的情形，就是因為那位英國居士，連一般人應有的判斷心都沒有用上。

我不懂武術，但我知道，不論出於道家的太極拳法，或是出於禪宗的少林武藝，出發點都不在於攻擊敵人，而在於防身、健身，乃至於捨身、忘身；倘若能從有我的層次，化入無我的境界，那便是以無招勝有招的禪境了。

（一九九四年十二月三日講於美國的中國研究中心，姚世莊居士整理錄音帶，經聖嚴法師親自刪修成稿）

心靈環保

我們今天的講題是「心靈環保」。「心靈環保」的意思是指對環境衛生的保護，以及人類生存空間的維護。為什麼要講「心靈環保」呢？因為環境的污染是由人造成的，「環境」本身不會製造任何污染，植物或礦物也不會為人類環境帶來污染。唯有人類會製造髒亂，不但污染物質環境更是污染精神環境，從語言、文字、符號，種種形象以及各種思想觀念等都會為人類的心靈帶來傷害。物質環境的污染不離人為，而人為又離不開人的「心靈」。如果人們的「心靈」清潔，則我們的物質環境不會受到污染。因此，我們討論環境的污染，就必須從根源著手，也就是要從「心靈」開始。

「心靈環保」雖然是新名詞，但是我們中國自古以來講「仁」、「義」、「愛」等，都屬於此一範圍。佛教講「慈悲」、「智慧」也屬此範疇。西方宗教提倡「博愛」亦不離「心靈環保」。因此，欲使國家社會富強康樂，必先建設「人心」。如何建設呢？

以下就我個人在佛法上及生活上的體認，做一番介紹。

一、要有方向感

所謂「方向感」是指「立志」，佛教名詞是「發願」。「立志」是要有大目標，可是大目標會因時空的遷移而逐漸遞減乃至消失。人們自幼都胸懷大志，總是期待自己將來會成為什麼樣的人，要做什麼樣的事業。然而，往往在小學時代所立的「志願」，一進入中學便有所變動，如是從小學到大學，縱然已踏入社會，也一樣變化多端。請問諸位長官：「當你們念小學時，是不是已計畫將來要進入貴政治作戰學校念書？是不是長大以後要當軍人呢？」或許有些人一開始就擁有這種心願，然而這種人畢竟不多，大部分的人都是隨著年齡的增長，環境的變遷，慢慢的促使自己走向這一條路上來的。由此可見，人先要有方向感，但是「目標」不一定要馬上建立起來。「方向」也可以說是作為一個人的基礎，從基礎點上一

步步地往未來邁進。「方向」也是指盡自己的心力、體力，處處運用種種的資源、時時學習成長，只要是對社會、國家、世界有利之事，就要全力以赴，這就是「大方向」。其實大方向沒有一定的目標，反而能成其為最大且是無限大的目標。如果僅設定一個目標，結果可能會很痛苦。什麼道理呢？例如：參加大學聯考時，會填寫第一、第二、第三志願，以防第一志願沒有考取時，可退而求其次，念第二志願的學校，乃至第三、第四的志願，這樣作法，是正確的。有些人一心一意鎖定非考取第一志願不可，如果沒考上，連第二志願也不願念。有這份志氣固然很好，或許可依靠自己的努力而如願以償，可是，有些人根本是進不了校門。基於此，我們如果能運用一句俗諺「騎馬找馬」，似乎比較妥當，縱然一時之間找不到良駒，能有一匹跛腳馬應急，也是不錯。有了這種心理準備，就是考不上理想中的學校，至少不會那麼痛不欲生。

二、邁向方向的過程須假以努力

我們在朝向「方向」的過程中是必須加以努力的，因為在每一步的前進中，隨時會遇到「山窮水盡」、「柳暗花明」的現象，但是，「山窮水盡」並不等於無路可走，「柳暗花明」也不意味著永遠有好的前程在前面等著。我們一路往前走就好比登山，時而康莊大道，時而羊腸小徑，忽而遍處荊棘，或臨懸崖絕壁，忽而又置身於賞心悅目的自然美景中。登山未必一直往上攀爬，有時是「迂迴曲折」，有上也有下，最後才抵達峯頂。在这一切的過程之中，不可否認，我們都必須仰賴因緣的促成。

有人說：「種瓜得瓜，種豆得豆。」請問：種瓜是不是一定會得瓜呢？如果將「瓜」的種子播種在沙漠裡，且得不到雨水的滋潤，其後果如何？想必大家都很清楚。記得在屏東大橋下有一條溪流，非常適合種植西瓜，有一年，豐收在望，不料在一夕之間由於颱風的肆虐，前功盡棄，如此辛勤種瓜，結果是無瓜可得。那麼，種豆是否得豆呢？也是同樣的道理。不過，我們要明瞭一項事實：

要想有瓜收成，有豆享用，一定要種瓜種豆，不事種植，僅盼坐享其成者，不合天理。或許有人會相信「有因一定有果」不是事實，於是說：「因果」並不可靠。其實，「果」一定是從「因」而來的，可是從「因」到「果」的過程裡，必然要有許多的條件因素加以配合，佛教稱之為「緣」。也就是指主要的條件加上環境、時間，他人及自己的配合，此即所謂「天時地利人和」。如果因緣不具足、不成熟，強求也是求之不得。例如：種瓜若非風調雨順，又懂得種瓜的種種技術，深耕淺栽，澆水施肥、除草培土等等的條件，從種子、瓜苗至開花結果，都必須有一番成長的經歷及照顧，才能有好的收成，這些都須配合各種的條件因素再加上自己的努力，最後才有好的結果。

在人生的過程之中也如同種瓜，我們很難掌握自己的命運，所以，人在世間須「盡其在我」，本著「只問耕耘，不問收穫」的信念，不斷地向前努力、再努力。努力的階段就是在成長自己。在成長自己的同時更要時時考慮到利益他人。如果自己沒有得到甜美的果實，而由他人獲得，我們也要以感同身受的心情為對方感到高興、欣喜、慶祝，這豈不是另一份的喜悅嗎？所以，「因果」的過程一定要有「因緣」的配合。

三、爭取及奉獻

現在有很多的民意代表在競選中做政見發表時，口口聲聲說：「願為民奉獻」，以此口號來取得選票，骨子裡是以「奉獻」為口號而以個人爭取權勢名位為目標。社會上真正有理想、有抱負、肯為全民福祉而奉獻服務的大政治家，的確不多。然而能提出這一句口號的人，也算不錯，起碼能說一句「奉獻」，至少他必須去兌現他自己在政見會上發表的諾言；可是，如果競選落榜，也是一件非常痛苦的事。

最近有一位臺北市選出的國大代表，參加我主持的禪修營時對我說：「世界怎麼變得這麼美好！能來參加禪修營是如此地自然，又如此地自由自在，可是禪修營中的生活卻如此地辛苦。」我問：「你在競選國大代表時的感受如何？」他回答：「哦！很忙，很累。」我再問：「是不是被打得頭破血流？」他說：「啊！還好！現在我還健在。」這表示他如何地在緊張、忙碌之下爭取這項公職，付出努力的代價是多麼地大。我又問他：「爭取得到之後，你究竟要做什麼？」他說：「更忙，更覺得自己的責任重大。」這是一位很好的國大代表，才有這樣的觀念。

如果僅為爭取而爭取，動不動就揚言「奉獻」，這不但欺人且又騙己。反之，能以奉獻為出發點，奉獻的本身就是目標，至於是否能獲得回饋，根本不放在心上，這種觀點，和我剛才提到的，種瓜未必得瓜的道理是相通的。

再談奉獻對自己是否有好處？表面上看奉獻，好像自己很吃了虧，將自己所擁有的，奉獻給大眾，到頭來，大眾究竟能給你回報什麼？自己付出那麼多，結果豈不是白忙一場什麼也沒有得到！如果有這感受時，就要反轉念頭，應該如此想：人，本來就是要奉獻，奉獻就是我來這世間的目的，我的奉獻，並不表示我想得到什麼。我的生活目標就是為了奉獻，我不想得到什麼。因此，當我能奉獻別人時，我感覺到自己很快樂、很滿足。奉獻之後，別人不懂得回饋，我不必覺得難過或指責對方不好，因為我只是完成我自己應該做的工作而已。我不但在奉獻中自我成長，也在成長中不斷地奉獻。我能奉獻，表示我已擁有。奉獻我的體力、心力、智慧和財力。能奉獻且以奉獻為目標，則時時生活在充實的愉悅之中。其實，奉獻的本身就是一種回饋。

還有，我們對「實至名歸」這句話也要有所瞭解，例如剛才貴校校長鄧祖琳將軍的介紹辭中，說我歷年來獲得一些榮譽的獎項，其實這都是國家社會頒給我的，是不是給我的回饋呢？可以說是，也可以說不是，為什麼？因為我始終都沒有希望要得獎的念頭，可是「獎」是自然而至；對我而言，只是做了我該做的事，如果將已

做過的事放在心上，老是為是否得獎而憂慮或期待，得獎時就會欣喜若狂，那不得獎是否要垂頭喪氣，乃至從此以後就不願再做任何事了呢？事實上這些想法都是錯的，我不必為自己獲頒某種獎項而感到欣慰，可是，我卻為我們的社會感到歡喜，為什麼？因為得獎不是我個人的事，而是整個社會環境與風氣給予我們這麼一個機會，讓我們來奉獻，甚至因此而獲頒獎。能得到頒獎，也不是靠我一個人的力量，乃是有一群和我的理念相契的人，大家共同攜手分工合作，為我們的社會付出，而我僅僅是代表這一群人來接受獎勵，如此而已。也可以說：是因緣促成。所以我要說：「奉獻不一定要有目的，回饋是一定有的。」一般人是用爭取獎項來作為努力的出發點；賢者與智者，當以「奉獻自我」作為努力的原動力。如此，我們的一生，將會是「萬事如意」。

四、以利他的存心，達成自利的目的

以利他的存心來達成自利的目的。這與前面所提到的「奉獻」，有異曲同工之妙。凡是人，都希望自己有所成就，有所成長，有一番大事業、有財富、有名望、有地位……等，這些期望誠屬正常。人一定是慢慢成長，成長後再為社會提供「奉獻」。所以一般人都以自利來幫助他人，以自利來參與社會。譬如：公司想賺錢，於是就提出：「要為大眾服務並奉獻公司的成果，將成果與社會大眾共同分享」的理念。請問：提出這樣的說明所為何事？說穿了還不是為了公司的利潤。反之，以自利利人為出發點，公司可成長得更快，縱然是因緣不成熟而不能稱心如意的成長，也不見得是白費力氣，因為目的無非是為了利他。

現今的社會，有許多問題。昨天，我在中壢主持一場由工、商、政、教、企業界負責人等約五、六十位，組成的企業界座談會，由我主講主答。其中一位企業界的老闆問我：「目前的社會，都是以利當頭，我們的公司，想從事研究發展，以便推出新的產品和技術，可惜我們所培養的人，尚未完成研究工作，就已被其他公

司以高薪挖走，而且都在祕密中進行，讓我頗覺寒心，更不知是否要繼續培養研究人才？請法師慈悲指示。」我回答：「這不是很好嗎？貴公司不是為了社會國家嗎？貴公司辛苦所培養的人才，由別的公司運用，也是一樣為社會國家奉獻出一份力量。」他又問：

「是啊！不過如此一來，我的公司就很倒楣，我不得不考慮這種投資是否值得？」我說：「值得呀！不過要如何留住人，不會楚才晉用，人才不外流，這些都須靠貴公司同仁之間共同努力，你不妨從貴公司的理念、制度，重新加強建立，或許可留下人才。」

如果我們以利他為目的，縱然是發現有人要離開，或沒有如你所想要獲得預期的東西時，在這個時候就不會頹喪、灰心或以為是失敗。其實失敗是成功之母，失敗也是一種過程，失敗的本身就是一種成長，所謂：「不經一事，不長一智。」世界上沒有不失敗的事，跌倒並不等於失敗，乃是經驗。我常常告訴我的弟子，要學「不倒翁」，隨倒隨起，連倒連起。倒下以後，馬上站起來，此處不能站，退一步也可以站，甚至轉一個圈也可以站，所謂：「山不轉路轉」，山不動，人要動。如此，我們的命運自然可轉變。

五、從整體大局著眼，從個人的成長著手

佛教常說，無限、無量、無數或恆河沙數，地藏菩薩的願心是：「地獄不空，誓不成佛」，「眾生有盡，我願無窮」。地藏菩薩的救世心願是沒有窮盡的，他是放眼於永恆無盡的無量眾生，不為個人。從時間上來說是永恆的，從空間上而言是無限、無邊際的，如果凡事都能為他人考量，則自己內心的煩惱必然越來越少，相對的也越能獲得他人的尊崇，或許你在團體中毫不出色，可是能替他人設想考量，縱然不能成為領導者，此人在團體裡必定受到每一個分子所尊敬。

記得某校有一位校工，數十年來都是以校為家，對待學校裡的學童，都將他們視為自己的小孩來疼愛，雖然他沒有結婚，可是他

的孩子比誰都多，凡是該校的畢業生，都把他當成自己的親人那般地愛戴。

有一位在痲瘋病院的女士，自從二十多歲住進該院至今已五十多歲，她沒有結婚，一日突然帶她的孫子來農禪寺，我很訝異地問：「你什麼時候有這麼一位可愛的孫子呢？」她說：「很久了。」我又問：「哦！是誰生的呢？」她回答：「當然是我兒子生的。」我疑惑的問：「你不是沒有結婚嗎？」她說：「是啊！」我再問：「既然未婚那來的兒、孫？」她告訴我：「師父，這其中有一段小故事：他的父親從小就是孤兒，我一直照顧他長大，後來就叫我媽媽，他生的孩子當然叫我祖母。」這麼一位沒有結婚的痲瘋病患，擁有數位孫子，一直覺得很安慰。她以前是為兒子付出，現在又為孫子付出，每月僅以微薄的收入為孩子做衣服等，她總是想到別人，從不為自己著想。我問她：「將來怎麼辦？」她說：「我不想將來會如何？只要現在過得很愉快就好。」我進一步問：「可是，萬一小孩將來不照顧妳……」她樂觀的說：「我從不想這些事，我只想如何照顧他們就好，反正死後，總會有人料理我。」這種觀念真令人感動。

由此可知，我們在社會上或在團體裡，那怕是沒沒無聞、微不足道的人，也可以為全體想，為他人想；能做到少為自己想，生活一定過得很充實很愉快，且會終生感到很安全。有些人總覺得自己不安全，為什麼不安全呢？沒有金錢、沒有背景、沒有人事……等等，因此，挖空心思，絞盡腦汁設法「爭取」，爭取到最後，終究還是雙手空空地走了。何不多想一些「如何為全體奉獻」，能如此想，才是安全之道。今日的臺灣，沒聽說有餓死的人，或死後無人掩埋的事。所以也有人問：「法師，您死後怎麼辦？」我回答：「一定有人來替我收屍。」又問：「萬一沒有怎麼辦？」我說：「也沒有關係，或者有螞蟻或者其他的蟲類會拿我作窩、把我當作食物，這不是很好嗎？」或許有人會說：「落到這種下場實在很悲慘！」其實也沒什麼好悲慘的，死了就死了，根本沒有事。

六、以慈悲包容人，以智慧處理事

對於人，我們一定要以慈悲心來關懷、體諒、幫助。世界上只有壞事，沒有壞人，人做壞事，並不代表此人就是壞人。一般人的觀念總是認為搶劫、綁票、強暴、縱火的都是壞人。但是，往往「大壞人」只壞一次就沒有機會再壞。在做壞事之前，是好人，做了一次大壞事，被捉、破案、坐牢、判刑，最後可能被槍斃。我們也看到很多惡人被槍斃前說：「請大家不要學我，我做錯了事，對不起社會，對不起父母、兒女，希望我的下一代不要學我。」唉！「人之將死，其言也善。」邪惡之人怎會天良發現而好話連篇呢？其實這些人並不壞，只不過一時糊塗做了一件壞事，所以，我們要以慈悲心包容所有的人，夫婦、同事之間，乃至社會上形形色色的人，都要互相包容彼此體諒。

當然，我們也不能因為要包容人而變成爛好人、變成鄉愿或沒有原則的人，對任何事都唯唯諾諾，什麼都好。事情是要以智慧來處理的。

曾經有人問我說：「如果有一位殺人犯，越獄逃走，結果身中一槍逃到農禪寺，師父！您如何處理？」我說：「我不考慮他是不是殺人犯或是從監獄逃脫出來，先送醫要緊，如果他不願到醫院，可以請醫生來出診，以人命為先。至於他到底做了什麼壞事，暫且不予理會。萬一警察找上門來問說，是否有這麼一個人逗留在寺院裡？我一定說有，為什麼？因為事實上就有這麼一個人在，我不能說沒有。也不考慮他被捉回去是否被槍斃的問題。當然，如果能有機會讓他悔過自新，是最好不過的事，在法律上如有這種機會，見死不救，就是沒有慈悲。」

所以，我們是要以智慧來處理事情。所謂智慧，是包含常情與常理。常情、常理該怎麼做，就依照常情、常理去做。

最後祝福大家萬事如意，身心健康。

（一九九三年三月十四日聖嚴法師講於北投復興崗政治作戰學校，根據華視三月二十四日「莒光園地」節目錄影帶整理成文）

話夢人生

相信每個人都曾有過做夢的經驗，不論好夢或噩夢。當人做好夢時，不但希望那不是一個夢，甚至希望做得長一點。此時，如果有人來擾亂或打斷你的美夢，心裡可能會很不舒服。

今天我之所以提夢，是因為人的生活 and 生命過程都和夢一樣，什麼時候夢醒，什麼時候在夢中，通常分辨不清。一般而言，睡時是短夢，醒時是長夢。而在我們睡時的夢中，也可能會有睡了醒來，醒後再睡的經驗。其實，我們整個的人生和整個的宇宙，就是一個大夢境。少數善根深的眾生，可能在夢中偶爾醒轉，但醒轉後又再入夢。一般眾生則若不見性，生生世世都在夢中。因為一切皆虛，一切皆假，就是不知是虛是假。能於醒後不再做夢的人，那是初地以上的菩薩。

在幻覺上，我們感覺做夢是假，醒時是真。如果透過生與死來看，則我們的身體是假的，環境也是假的，都不是永遠的。然而，要能真正瞭解到、感受到、和體驗到此生命是假的，則需要透過勇猛修行的工夫，而不只是聽我講一次開示就夠了的。僅從知識上瞭解，不能就讓我們體驗到生命是虛妄的。

古代中國曾有一則做夢的故事，描述一位年輕人，在赴京考試的途中，遇一老人正在煮小米飯，老人見年輕人旅途疲倦，因此借他一枕，並對他說：「既然很累的話，何不睡一覺，休息一會兒。」年輕人於是著枕而眠，並於睡眠中做了一個長夢。

夢中年輕人中了狀元，當了駙馬，做了宰相，並有許多妻妾，和多得連他自己也不十分清楚有多少的子孫後裔，而且非常長壽。

最後，雖然他仍戀執生命，有一天，他終於壽終了，有一夜又將他帶領至地獄，理由是因為他在生時，利用權勢欺負老百姓，做了許多壞事，其中較重者是，他利用賑災之便，將錢款挪為私用。所以他被判上刀山，下油鍋，他感到巨大痛苦，因此大聲喊叫出來。此時老人正在他身邊喚他，並告訴他：「飯已熟了。」

通常煮飯只需二十分鐘左右的時間，然而他在夢中，卻感覺百年已過，人事變化遽大。在我們日常生活經驗當中，也常會有類似的夢境出現——夢境很長，而事實上只過了五分鐘，或一、兩個小時而已。在我們打坐時，時間過得快或慢，也特別容易感覺得到。若腿越痛，越不能集中注意力，則時間過得特別慢；若腿不痛，越能集中注意力，則時間過得特別快。

夢本就是夢，我們的時間就是在夢中過去的，但是因果沒有過去，有人說佛教是消極的，事實上，佛教是積極、樂觀的，不是悲觀的。因為佛教不只是談苦、空、無常、無我，更配合因果的觀念來講。以一位菩薩而言，其起心動念皆要負因果責任；但以凡夫而言，其心雖動，若未表現於身口的行為時，通常不須負責任。

相信許多人都曾動過這樣的念頭：若見一可愛之物，便想佔為己有；若見一可憎之人，便想殺之後快。甚至為人母者，深為吵鬧的孩子所擾時，亦會動此念，但實際上並未付諸行動，使之成為事實。這種情形，以菩薩的悲心而言，已是犯了殺戒，但以常人言，並不犯戒。在我們日常生活中，或是夢中，可能常有這種念頭出現，可是在我們打坐時，就很少有人還會動念打人或殺人，因此，一個修行人，應該能夠做到平常就不會有此犯罪的念頭出現。

可能很多人也曾經有過這樣的經驗：看到某一景象，或讀某一本書時，有似曾相識的感覺。人之所以會有這種心理反應出現，原因很多，其中之一是因為我們在感應和反應方面，只反應出心象的一部分，就像名攝影家郎靜山先生的一幅攝影作品，是把四川的峨嵋、安徽的黃山，和長江三峽、黃河兩岸的風景，湊成一幅很美的山水畫，我們在日常生活中也一樣，將所見、所聞和所想的，片斷地進入我們的下意識裡，我們已經記不得了，而在某個時空中，它

們又以片斷的方式，似是而非的結合著呈現出來。我們的夢境也有是如此的。

一般而言，醒時感到自己在做夢的人較少，夢中感到自己是醒著的人較多。從修行的經驗來說，沒有見性的人，大多認為自己是清醒的，認為自己是沒有問題的。而自己發覺到自己是有意義的，即等於在夢中知道自己在做夢，這樣的人比較少。在這個世界上，聽說修行的人很多，願意經常修行的人很少，而真正在修行、確實體驗修行，並有耐心追求達到見性的人更少。這又與做夢的情況一樣，瞭解這是一個夢，並曉得自己是在做夢的人很少；知道自己在夢境中，希望趕快醒來的人也很少。有些人明知是夢，還是留戀其中，不願醒轉。而最多的是，做夢的人不知自己是在夢境中。

夢中出現一些不道德的情景，或為日常生活規範所不容許的行為，可能也是很多人都曾經有過的共同經驗。這是因為我們的心裡，潛藏著這種犯罪意念，而所謂犯罪，就是煩惱心。修行而已見自性者，醒時不會做壞事，亦不會犯戒，偶爾仍會有犯輕罪、犯小戒的夢境出現。這是因為還沒有解脫，也是與聖位菩薩不同之處。

幾年前，有一次夜晚我在美國上課時，突然停電了，大家很高興的叫了起來，為什麼呢？這也是一種潛在的犯罪心理的表現。此種潛在的犯罪心理，懼怕光明，而在黑暗的狀態中感到自由。夢，也是如此。

夢中是夢，整個的人生也是夢，雖然佛陀告訴我們，要將真實的人生當夢看，人生是虛妄的、是假的，但是我們仍需對夢境中的行為負責任；不論是人生的夢，或是在人生當中所做的夢。因為身體的活動是業，心理的活動也是業，夢境是假的，因果相尋的業力牽引，則是歷歷不廢的。

（一九八七年六月二十四日於東初禪寺禪修班開示，陳果儼居士整理）

生命與死亡、學問與生活

（一）生死問題

中國民族一向均有「死生有命，富貴在天」的達觀態度，可是，現代的中國人，卻對生命及死亡的問題，多有茫然失落的空虛感。

生命的事實，原本不是偶然的現象，更不是無可奈何的存在；死亡的事實，原本不是突發的現象，也不是悲哀無助的毀滅。有生必有死，乃是同一件事的兩種現象。平常人的貪生怕死，是因為不知道死亡之後的去處；少數人的厭生求死，是因為不知道死亡之後的責任並沒有結束。

思想家們能夠以坦然的心情看待死亡是因為發明了他們的哲學觀念。例如孔子說：「未知生，焉知死？」是主張以現有的生命最重要，不必追問生前是什麼，也不必憂慮死後會怎樣。

又如莊子說：「方生方死，方死方生。」生與死是相對的，也是相成的，本身是相即而不相離的，所以莊周夢為蝴蝶之際，不知是蝴蝶變成了莊子，還是莊



子變成了蝴蝶；又於喪妻之後的莊子，鼓盆而歌，因為人生是從虛無而有氣質形體，再從而變化，回到死亡，休息於天地之間，所以不必為之哀泣。

又如《列子·楊朱篇》，以為人沒有不死的道理，不過既生為人，即應順其生長發展，不必有長生及速死的想法。

至於佛教主張，人的生命是由於過去世的業力及願力；一般凡夫由於業力的牽引，出世的聖者由於乘願再來。凡夫的死亡，是為了去接受另一生命階段的罪報及福報。今生造惡業，死後受三塗苦報，今生修善業，來生受人天福報。苦報受畢，還生為人，福報享盡，還墮惡道。唯有及時努力，死後可保福報，唯有放下自私的我，方能解脫生死的苦惱。

從佛教的觀點看生命的事實，既是權利，也是義務。由於過去世的積德修善，才有此一人生的生命。應當享用這份得來不易的權

利，必須做你應做想做的事，自利利他的事，故不得輕言放棄這份權利。

此一生命，也是由於過去世的造作惡業而感得的苦報，等於前世欠債，今生還債，若不履行還債的義務，便是無賴，將會債上加債，越欠越多。故對生命過程中的苦與樂、逆與順、成與敗、得與失、壽與夭、健康平安與多災多難，都應面對現實接受它，同時也面對現實來改善它。

（二）談父母心中對生與死的認知——如何教育兒女有關生命的意義

有了兒女的人，當對生命的價值及死亡的意義，有正確的認知。對於生命要充滿了希望的信心，對於死亡要做好隨時的準備。為了隨時做好面臨死亡的心理準備，便得珍惜現有的生命，善待生命，善用生命，多做智慧的充實，多做福德的種植，以這些成果來面臨死亡、通過死亡，作為進入另一個生命階段的資本。

做父母的人，當兒女知道學習思考的時代開始，即應教給他們有關生命尊嚴及死亡事實的正確知識。告知生從何來，告知怎麼妥善地享用生命，成長自己。告知死將何往，告知死亡並不可怕，只是像走了一天路的人，夜晚需要躺下睡眠休息，那是為了準備明天還要繼續向前走。一程又一程，直到解脫生死，乃至成佛，得大自在。

做父母的人，至少要让兒女瞭解，人的生命的出現和存在，有其一定的原因，人生的死亡和消失，有其一定的去處。並不是毫無來歷地生到人間，也不是死了便一了百了地到此為止。

（三）如何紓解現代人在生活上的壓力、家計的壓力、工作及課業的壓力

生活的壓力，是由自我與社會環境及自然環境的對立所造成；家庭生計的壓力，是由經濟條件的收支不能平衡所造成；工作及課業的壓力，是因個人智能稟賦以及缺乏安全感所造成。其實，如能不受外在環境的現象所影響，不論是正面的影響或負面的影響，心理的壓力就會自然消失，若有樂天知命的修養，不論遇到順境和逆境，都能淡化與美化。

如果能有自知之明的修養，那些壓力，就會隨著自知程度的深淺而相對地減輕減少，乃至沒有壓力。自知什麼？包括自己的先天資稟、學習能力、意志力、體能、財力以及社會資源，加上時機的所謂命運福報，便能選定方向，盡其在我地從品德、才能、知識等各方面不斷努力，充實自己，成長自己，但求耕耘，不論收穫，你的壓力感，就會漸漸地消失。

對社會環境及自然環境，不失望也不奢望，盡力而為，順應自然。對經濟問題，開源節流，量入為出，不浪費，當節儉，須常有危機感，但要有恐慌感。享受人生，並不是耽於物質的欲望。貧窮不是恥辱，惜福乃是美德。

工作及課業，能優則優，不能優也並不等於走投無路。能擁有健全的人品、健康的身體、愉快的心境，才是人生的資本。不要盲目地被環境的風氣，傷害到你的身心，相反地倒應該影響他人，向你學習，如何地享用人生。

（四）學思與現代生活——如何以美好的明天，來面對我們的生活、面對我們的生命、面對我們未知的未來

「明天總是好的」這個觀念，必須建立在「現在就是最好的」立足點上。既然現在就是最好的，生命的本身，不論是目前和未來，必然都是最好的。

現在真是最好的嗎？不論從客觀面及主觀面來看，若用比較的態度衡量，就不一定了。若從佛學的思想層面看，只要能夠肯定自我的生命體，是跟無限長的過去世及無窮遠的未來世連綿不絕的。現在的價值，不論是苦是樂，是成是敗，都是最寶貴的，最可珍惜的。因為能夠善用「現在」，對過去負責，也對未來負責，正好是一邊清償積欠的舊債，一邊又在積儲功德及智慧的財富。像這樣的關鍵時刻，誰還能說不是最好的階段呢？

如果我們有了這樣的學思認知，必然能夠接受每一秒鐘的現在，珍惜每一口呼吸的現在，也能懷著十足的信心和無上的願心，迎接光明的未來。為什麼？因為未來當然也是最好的，以最好的心態，享用最好的現在，當然每一步都是在迎向最好的未來。

（一九九五年一月七日講於臺北第一女中活動中心）

照顧自己，關懷他人

從佛法的立場來說，照顧自己的目的，就是為了發心關懷別人，所以並不自私。然而，必先瞭解什麼是「自己」？什麼是該得到的「照顧」？否則，為了貪得無厭的目的而照顧自己，反而會害了自己。進一步說，很多人連照顧自己的方法和原則都弄不清楚，而口口聲聲強調要照顧別人、關懷別人。那麼，被照顧及被關懷的人，能否獲得正確的照顧和關懷，便有疑問。原意是存好心、做好事，結果往往適得其反。

許多人剛接觸佛法時，對於佛法的「放下自我」，存有誤解。於是，產生兩種不同的結果：

第一，非常消極：這也是很普通的現象，他們由於放棄自我的尊嚴而不再努力，不能肯定自我的價值而不負責任。不懂得真正照顧自己的人，當然也不會真正去努力修行。

第二，非常積極：他們自以為立志奉獻自我，不再自私。因而到處廣結善緣，並且強迫別人接受他們所認為的好事。實際上，很多宗教家、革命家、政治家，都有這毛病。他們的出發點是為了救世救人，由於不瞭解自己，不懂照顧自己，也不能設身處地為他人著想，他們的積極，非但不能為人類帶來福音，反而引起世界諸多的鬥爭、殘殺等的災難。

我們必先瞭解了自己，知道了自己是什麼樣的人？什麼叫作人？人是怎麼構成的？才能進而理解佛陀所講的眾生，是有種種根性、種種差別和種種需求的。因此，才会有千手千眼觀世音菩薩信仰的出現，來普應眾生各種不同的需要。也就是先要自覺才能覺他，自利然後利他。

「自我」可分為七個層次：「身體」、「心」、「世界」、「宇宙」、「眾生與業力」、「願力」、「解脫」。

「身體」根據《圓覺經》的說法：「妄認四大，為自身相。」身體是由四大元素：地、水、火、風和合而成。也是表現自我及感受自我的重要部分。

「心」根據《圓覺經》說：「六塵緣影，為自心相。」心理活動是知道有身體，並感受身體的存在。心理的現象是由於與六種物質現象「色、聲、香、味、觸、法」之間的相對而起的執著、分別等作用。

「世界」便是「身體和心」相加而成的「自我」所存在的環境。我們同樣生存在地球上，卻有不同的身心感受。舉個例子：一家人，生活在同一屋簷下，共同在一個空間中活動，可是各人的思想及生活習慣，卻又有很多的不同。因此，佛教便有其涵容性的疏

導，就是承認所有的眾生，有著種種根性、種種差別因緣，而生活在各自的世界裡。雖然是各不相同，卻又是息息相關。

「宇宙」世界的存在及其活動範圍，稱為「空間」，歷史上的生命過程及其價值的延伸，稱為「時間」。時間與空間相加，才能感受自我的存在。故知我們的生命與宇宙是一體的，不能分開。誰也不能離開宇宙的時間與空間。

以空間來說，任何人的行為均直接、間接影響了其他的人，就連呼吸也彼此相通。至於時間，我們今天所有的一切，都是承受古代人類文明的遺產而加以不斷改良，然後，延續下去，代代相傳。

因此，我們今天的行為，也對以後的宇宙，有其一定的影響。所以，作為一個自我，不能不顧慮到在這時空內的重要性。若曉得自私，便更應該知道：不能忘掉我們個別的自己跟整個環境的關係，所以最好的自私方式，就是去關懷他人。

「眾生與業力」，是把以上的四個層次，從一般人理解的物質世界提昇至佛教的信仰層面。「業力」就是由過去世和現在世所做的一切身體、語言、心理行為相加的結果。業力貫通著過去、現在及未來。因而便有時間上的自我存在。在時間的長河裡，眾生不斷的造業，也不斷的受報。造了惡業，便在生死中受苦難，做了善業，便享福受樂。在每一個生命的過程中，隨著業力而流轉、交替。

佛教的目的，是讓我們超越自我的業力的困擾，獲得解脫。然而，個別的自我和全體的「眾生」，都是息息相關，沒有辦法分開。因此若希望解脫自我，必先發願解脫別人；希望自我不受業報，必先發願救度眾生。

既已瞭解業力，為了不要受報，便當「發願」，多做好事、善事，處處給人方便，對人有益；關懷別人，奉獻自己。憑著願力代替業力，便可解脫生死之苦，實證涅槃之樂。可是，凡夫發願，心不堅固，碰到障礙，便易起退心。其實，發願以後，只管盡心盡

力，目標不改，當做錯或做不到的時候，不要氣餒，應繼續發願，繼續再做。若能這樣，做好事的機會便越來越多，做壞事的機會便相對地減少。不要害怕發願，不要害怕能力不夠而不發願。好像嬰兒走路，都是從跌跌爬爬的經驗中成長的。縱然未必能一帆風順，起碼已經找到方向；那也就是「回頭是岸」。唯有如此，才不會因為害怕發願，因為害怕犯戒，而繼續作惡造業了。

更進一步，佛法教我們學習佛陀的精神，憑著願力，讓我們在眾生世界裡，時刻奉獻自己，成就他人。不管自己所得的利益多少，只在乎眾生是否受益。於整個利他的過程中得到圓滿的同時，你自己亦達到解脫的境界。這也就是從凡夫進入賢位及聖位的菩薩層次，乃至成佛的層次。這時候，「自我」也就不再存在。

何謂「解脫」？即是佛法講的空、無相、無願的三解脫門，就是沒有自我立場的價值判斷，沒有自我中心及自我期待，沒有蓄意要放下自我而承擔他人的責任。從執著、煩惱中解脫，而非否定自我價值，智慧的功能及慈悲的運作，仍然真實存在。唯有徹底的奉獻自己，放下自我中心，才得真正的解脫。

如何「關懷他人」？便是法鼓山的共識：「提倡全面教育，落實整體關懷。」

全面教育：應從生兒育女的胎教開始，直到老、病、死亡，乃至往生佛土，都當以佛法來做指導。

整體關懷：則引伸到凡是跟我們相關和接觸的人，讓他們都受到關懷，得到佛法的好處。

然而，必須先瞭解自己以後，才能知道在不同的地方，對不同的人及不同的情況，有不同的需要，而恰到好處地給予各種的關懷和照顧。

（一九九三年五月九日講於紐約東初禪寺，李果嵩居士整理）

談生涯規畫—立足點與方向感

前言

我對我們中華佛學研究所的學生，有三點勉勵：道心第一，健康第二，學問第三。人格修養的道心如果不先建立，身體再壯，學問再好，也只能自害害人。其次，如果沒有健康的身心，學問再好，也不能擔負重責大任。有了道心及健康而沒有學問，至少尚能自求多福，不至於為社會帶來災難及負擔。如果能夠具備了道心、健康、學問的三個條件，就可以成為一個「達則兼善天下，窮則獨善其身」的大丈夫了。所以我認為人才的培養，首重人格修養的道德教育。

「大學」階段的青年，是人之一生的黃金期，所以也是偉大人格的塑造期。能夠進入大學的青年，即意味著你是一位優秀的可造之材，對這一生的前途，必須做好通盤的規畫。

以下就請讓我用七個項目，向諸位優秀的軍官請教，向諸位前程似錦的同學討教。

一、夢想者與成功者

（一）不切實際皆是夢想

凡是人，不論是在夜間和白天，都會做夢。許多人，從小就開始夢想，希望自己將來能成為一個某種榜樣的人物。

我曾問一個五歲的小男孩：「你長大後想做什麼？」小孩說：「想做衛兵。」他覺得站在軍事機關門口的衛兵，威風凜凜，很有權威，所以羨慕。當那小男孩升上初中後，我再度問他：「長大後想做什麼？」他改口說：「想做老師。」原因是他的老師在課堂上不僅有權威，也很有學問。當他進了高中，他的願望卻是想當一位將軍，因為將軍不但有學問，也擁有權威，對國家更是有大貢獻，還能青史留名。然而兩年前他在大學畢業後，竟然不曉得該做什麼了，考進的大學不是第一志願，出了大學，不知志願為何。顯然他念大學，僅圖一紙文憑，但求畢業，反而忽略了將來該做什麼而需做一通盤計畫。

夢想與現實，有很大的差別，人雖應該有夢想，但僅憑夢想，是不能成功的。

（二）因緣際會便能成功

「因」是主觀的條件，「緣」是客觀的條件，有了正確的因，又有足夠的緣，就會成功。每人皆可依各自的努力，來培養主觀的條件，但仍需要有客觀形勢的助「緣」來配合，才能成功。個人的才能和努力是絕對需要的，但不是只憑個人的才能和努力就夠的，例如：紅花需要綠葉來映襯一樣，相輔相成，缺一不可。又如：有些人才能很高，人品也不錯，但是命運多舛，眼見升遷的機運來臨，偏偏又碰上個「程咬金」，或出現了意外的情況，陰錯陽差，那個機運，便讓他人捷足先登。也許那個人的才幹和人品，遠不如己，也是無可奈何，於是憤恨、不平、牢騷滿腹，埋怨「老天無眼」。而新上任的長官，明知你心有不服，卻又對你說：「對不起，我沒有想要搶你的位子，而是奉命；我的才能也許不如你，只是我的命運比你不好，所以委屈你了。」諸位同學，如果是你遇上了這種情況，應該要如何自處呢？

誠如剛才張上校乃東主任介紹我時說：聖嚴法師曾經得到過某些榮譽獎。就我個人而言，獲得那些獎，並不表示其他的人都不如

我，只是因為我的運氣比較其他的人好些罷了。一般人所謂的好命，大概是指老天的安排。就佛教的觀點而言：一切都是主觀的條件，並不另有客觀的條件，這是通過過去世，乃至通過過去無量世，來看現實生命中的客觀條件，都是來自過去生中所造的善業和惡業，所培植出來的。過去生中跟很多的人廣結善緣，現生就有貴人支助，再加上這一生的努力，便得好運的結果；過去生中跟很多的人結仇結怨，此一生中便會遇到逆境折磨。換句話說，命運好壞，不只出於神助天罰，主要是仰賴自身的努力之外，尚須助緣的配合，因緣際會，方有能成功的可能。因緣不能配合，表示時機尚未成熟，不要失望，應當繼續努力。

（三）腳踏實地步步成功

今晨我剛踏入成功嶺時，適巧看到諸位同學精神抖擻地列隊步行進入講堂。如果不是一步一步向前邁進，又如何能夠進入講堂呢？可見，每踏出一小步，就是踏上成功之路的一個過程。

我們都知道有句諺語：「只問耕耘，不問收穫。」可是，有時辛勤地耕耘，其結果未必會有好的收成，例如颱風、乾旱、蟲災、戰亂等。收穫卻是要從耕耘而來，縱然是沒有收穫的耕耘，也是一種經驗的獲得，乃是另一種的成功；反之，若不耕耘，何來收穫？因此，老在做夢而不及時耕耘的人，總是在原地踏步，徒有幻想、期求、企盼、等待，卻不會得到收割成功的果實。除非付諸行動，從遠處著眼，近處著手，步步踏實，勇往邁進，才能走向成功之路。

（四）經驗歷練都是成功

什麼是經驗呢？諸位同學在成功嶺受訓也就是一種經驗。而人生在世，何時何處不是在接受訓練呢？除非是在迷失了自己的情況

下，否則時時處處都在受訓，按照既定的計畫向前走，是求取經驗的接受訓練，例如：在父母及長輩的照顧中按部就班地接受教育的學習，也要付出意志力和向上心的磨練。至於逆境中的挫折、打擊、困擾等種種不如意的遭遇，只要歷事用心，便可獲得寶貴的經驗。

其實在人的一生之中，本來就是「不如意事十常八九」。如果用消極悲觀來看人生，則人生不但悲慘且處處充滿荊棘、陷阱，放眼看去，人人都是惡人，事事都是壞事；假使真是如此，你就失去信心，也提不起勇氣往前走了。若以積極樂觀的態度來面對人生，則不如意事既然是十常八九，那麼，在任何一個過程的立足點上，時時都該準備著，在跨出去的下一步，可能會有不如意的事即將發生；有了這樣的心理準備，遇事順利當然好，若不順利，正好已如意料中事，所以，不如意事，也就變成如意的事了。如此一來，若是成功，乃是所期待的，萬一失敗，也是早已做好心理準備，你豈不是事事如意，時時如意的人嗎？

二、立足點與方向感

每一個人，在你的生命過程中，必須先要清楚自己的立足點，然後再加上認清方向，才能走出一條正確而安全的路來。一個人若沒有立足點，便沒有著力處，那就像是沒有錨的船；若缺乏方向感，便會走入歧途，那像是船在大洋中，卻沒有指北針，豈不是極其危險的事。當然，為了向前走，立足點是必須活動的；為了邁向最終的目標，階段性的方向轉換，也是可以的。例如：今天各位同學在成功嶺受訓階段，都穿著軍服，未必將來都當軍人，現階段的穿著軍裝，僅代表此一生命過程中的一種歷練，讓你們成長、成熟，也使未來的方向更明確。又如：有一位先生醫學院畢業後，曾是已經執業的良醫，結果他卻放棄原有的職業出家去了；但他認為自己最終的方向並未改變，因為當初立志行醫其目的是為了救人，如今捨醫出家做和尚，也是為了救人。

（一）不要站錯了立場

每一個人在其一生之中，都各有種種不同的歷練階段，也各有其不同的立場和身分。例如：今天各位都是在成功嶺受訓的武學生，回到家中是父母的孩子，回到各自的大專院校又將恢復文學生的身分。我們在一生之中，甚至在同一個時段，都具備好幾個身分，就代表著好幾個立場，也當負起各個立場的責任。記得有一位梁寒操先生曾為大陸的某寺院，寫過這樣的一副對聯：「在什麼立場說什麼話，做一日和尚撞一日鐘。」這就說明，人人各有其種種本身的立場和應盡的責任。今天的社會之所以亂，就是因為有許多人站錯了立場，也有許多人失去了立足點，老是盲目地追求，所以自害害人。

（二）不要迷失了方向

方向就是終生的目標和階段性的目標，現今的政府機關及民間團體，乃至個人，都有近程、中程、遠程的事業計畫、工作計畫，而這些計畫就是步驟和方向。階段性的方向，可以因應時地情況的需要而加以調整和改變，終極的方向，是千萬不能變的，否則，不是在原地兜圈，便會誤入歧途！例如：前面所舉的醫生改變他的身分做了和尚；孫中山先生本是醫生，後來成為大政治家，但他們都沒有改變大原則和大方向。如果為了賺錢更多，便放棄原有的正當職業，而去經營謀財害命、走私販毒等行業，固然錯誤；就是改變方向，走自己的條件所不配的道路，也是錯的。

至於諸位同學將來的方向是什麼？一個是對家庭、對社會，一個是對國家、對民族，還有一個是對整體的世界，其中究竟對何者有深重的責任感？有的人只希望自己能功成名就，光宗耀祖。就佛教徒而言，凡是對眾生有益之事，不管自己站在什麼位置上都會全

力以赴。各位同學，不妨首先考慮自己具備了那些先天的條件和後天的資源，再考慮如何標定自己的方向。

沒有人生方向，要選定人生方向，如果不知選擇方向，便等於迷失了方向，失落了自己；失落了自己的人，就不知道自己的立場在何處，所以，立足點與方向感是相輔相成的。

（三）大處著眼，小處著手

人生好比開車，要往遠處看，要朝大處想，駕車的人若僅盯著車頭前的近處看，車子不但開不快，而且還會危險重重。我們若短視近利，而無遠大的方向，則一生難有大成就了；相反地，如果不從小處著手，近處起步，也會丟了立足點，還能做出什麼事來？所以，需將方向看遠看大，需將手腳把握站穩小處近處，如此才能成大事、立大業、建大功。

數月前我主持一次禪七，有位居士忍受不了身體上的痛苦而想回家，我教他暫時放下身體疼痛的方法：第一，向內看，也就是向內看自己的心，是無限的深遠；第二，向外看，看自身以外的世界是無限的廣大。能作如是觀想，則對眼前的災難和折磨，就不會太在乎了。這也就是說，往最遠處看，是廣大無限的世界，往最近處看，也有廣大無限的世界；朝大處看，當然是大，朝小處看，結果也是大的。

現在請各位同學練習一下看，請將眼睛閉起來，我們練習向內看的方法，首先看自己的念頭，所謂念頭是指自己的思緒；進一步看看念頭是在什麼上面，是人？是物？是事？還是觀念？看看現在的這個念頭是什麼？再進一步知道念頭的本身是短暫的還是永久的？離開念頭以外，內心究竟還有什麼？也就是說除了一念又一念的念頭生起又消失以外，再深入一層探討念頭究竟是什麼？於是瞭解到念頭的本身是沒有什麼東西，再進一層很細膩地看沒有念頭的心是多麼地寧靜而深遠，廣大而無限。

其次，我們再來練習向外看是無限的廣大。還是將雙眼閉起來，一層一層地往外觀想。先看自己坐的位置，然後看在你坐位的前後左右是否有很多的同學和長官，再看講堂在成功嶺，成功嶺在臺中，臺中在臺灣，臺灣在中國，中國在亞洲，亞洲在地球上，再從地球離開，想像自己已離開地球，進入太空，再回頭看看這小小的地球，然後再看四周有無量的星球，是無限的銀河系，再往外推想有無限的時間和空間。

諸位同學，雖然沒有辦法一下就觀想成功，可是當你在產生困擾，受到環境衝擊，乃至過不了難關的時候，只要向內心看，就能安下身心，向心外的宇宙看，就能包容萬物，並與宇宙合而為一，縱然是難以體會，但只要有此種想法，我們的心胸就能有包容的雅量。因此，要有寬廣的心量和遠見，一定要從遠處大處著眼，要從近處小處著手，否則的話，不是揮灑不開，便是不切實際，都不是成功的因素。

三、學問生涯的規畫

（一）活到老、學到老、學不了

學問是需要的，但要問，學問是做何用？常言：「人是活到老，學到老。」莊子說：「生也有涯，而知也無涯。」我們的生命過程是相當地短，而學問知識又是那麼的多，例如：科學的研究範圍，僅僅是在地球上就已研究不完；就僅研究人的問題，倫理學家、心理學家、生理學家、病理學家等，分門別類，直到永遠，也沒有研究完了的日子。所以人生的過程，便是在學習之中成長，也當在學習之中走完生命的最末一站。

（二）學習謀生的知能

人生在世，必須要有謀生的知識和謀生的技能，否則，不僅不能為社會造福，還會給他人帶來負累。可是所謂三百六十行，行行都可謀生，所以就不得不問自己到底要學什麼？又想研究什麼？為了學以致用，又要知道用在那裡？有人上學進某學校的某科系，是出於自主的選擇，有人沒有選擇的機會，怎麼辦？有人讀書是有計畫的，有人則不但不是計畫地讀書，而讀得非常雜亂，相當膚淺。雖然古人有說：「開卷有益。」青年人則必須要實用與理想兼顧，要不然便是學非所用了。

記得我在日本留學的時候，見有兩位同學的例子，其中一位老是為生活擔憂，於是成天在外奔波，打工賺錢，結果是一事無成。另一位留學生雖然生活也是毫無著落，卻從不考慮錢的問題，每每想到將來回臺灣要做什麼？以當時的所學，回國後能奉獻什麼？對中國會產生什麼影響？乃至對世界人類有何貢獻？往往為了抱負而充分利用留學的時間和機緣，努力讀書，吸收知識，充實自己。正因為他有明確的方向和目標，於是在短短六年之內，完成了碩士及博士學位。在他讀書期間，就認識很多國內外的有識之士，大家都十分地器重他，並提供獎學金資助他的生活，所以，當他完成學業離開日本時，所蒐集的資料就有一卡車。

其實，我在東京念書的時候，有一位老師送我兩句意義深遠的話：「道心之中有衣食，衣食之中無道心。」此所謂道心，便是救人、救世、救眾生的心。「道心之中有衣食」，就是說，在大志向的努力之中，一定包含著生活的保障；「衣食之中無道心」，是說若只為了個人的生活而奔走，那就沒有大志願、大方向可言了。如此可知，學習謀生的知能固然重要，但如果僅為餬口謀生而學習，就太可惜了。

（三）學習經國經世的大學問

現代的年輕人，多抱著功利主義，而且是非常自私近視的現實功利，在考學校讀書之前，便已考慮到將來要如何養家活口，最好很快地就能擁有私人的洋房、汽車和美眷，然後才決定學習什麼。這也可說是西方社會的物質文明，所造成的形勢。我們臺灣在最近十多年來的經濟起飛，能成為亞洲經濟體的四小龍之一，也就是拜這種現實的功利主義所賜，而社會不安、人心浮動、人的品質粗糙，亦是拜這種現實的功利主義所賜。由此可見，現實雖然重要，經國經世的學問，也不能不學。也就是說，除了必須具有謀生的知能外，進一步也要有經國經世的學問，才能自安安人，救國救民救世界。

（四）學習無愧於天地的做人之道

做人而知愧對於天，愧對於地，當然也就知道愧對於自己的良心，那已經是好人。若能無愧於天地良心，便是聖賢了。聖賢豪傑，雖說是天生，但是也需要後天的教育環境和主動的努力學習；我們雖不是聖賢，也當學習無愧於天地良心的人格修養。

這裡的「天地良心」，是指自然的法則和道德的規律。「自然法則」是萬物之間的盈虛消長，有其一定的平衡原則；現代的人類，常用人為的方式，來改變自然環境，增進人類的生活品質，以為人定勝天，其結果卻是為人類帶來了層出不窮的災難。我剛到臺灣的時候，在臺中住過，那時的河流，都是清澈見底，魚蝦處處。可是，曾幾何時，由於農業用藥及商業住宅等的污染；那些河流，已變成了下水道和污水溝，這種人為的開發，就造成了自然的破壞，而違背了自然法則的人們，就要受到了「天罰」。「道德規律」，是指的人有人的天責和本分，人在人間的生活言行，必須自愛愛人，自助助人，不得由於滿足一己的私欲和貪圖一時的便利，而損害到他人，乃至貽禍後代的子孫。如果我們能無愧於天地良心，就不致於做出違反自然法則及違背道德規律的事了。

做學問求知識，若不能顧到天地良心的原則，也就等於背離了人之所以為人的立場。

四、感情生涯的規畫

有人說：出家人離開家庭，離開父母親友，所以不需有感情。又說：出家人不結婚也沒有兒女，所以不懂什麼是感情。其實，這種說法，都似是而非；應該要說，出家人的感情是最豐富的，也是最崇高的，因為清淨無染的感情，便是平等關愛的慈悲。

我把感情分成四個層次：

（一）情緒

也就是起伏波動的感情，因為不安不穩，便會自傷傷人。一個常常鬧情緒的人，其身心都會有病，不但自己倒楣，連帶著也會影響到周遭跟他一起生活的人。作為一個正常的人，這是必須調整的。

（二）情感

情感也有很多種類，例如夫妻之間的愛情、父母子女之間的親情、朋友之間的友情等。人而沒有感情，很難與人相處，就像機器沒有潤滑油，很容易被磨損。因此，人與人之間，一定要有感情作為相互間的調劑、協助與勉勵。俗話說：「在家靠父母」，是由於親子間的親情；「出外靠朋友」，是珍惜真誠的友情。

另外，若要有快樂的家庭生活，必得依靠夫婦間的愛情來維繫。可是，愛情雖然甜蜜可愛，如果處理不當，卻會惹上很大的麻煩。那就是千萬不要陷入三角戀愛的問題中去，也要有勇氣拒絕接受異性乃至同性情欲的誘惑，才不致發生失足千古的憾事。否則如果感情氾濫，處處留情，便會危害自己的家庭、損傷個人的身心、破壞社會的和諧。

（三）情操

詩人有詩人的情操、軍人有軍人的情操、藝術家有藝術家的情操、政治家有政治家的情操，乃至宗教家也有宗教家的情操。其實情操是帶有感情的，但並不執著於個人的私利。軍人的情操是為了捍衛國家、保護民族，救亡圖存，而在戰場，可以奮不顧身，為國捐軀，馬革裹屍。這種情操是非常聖潔和純淨的。政治家的情操，是人溺己溺，人饑己饑，洞悉民隱，體念民瘼，以國家民族的興亡強弱為己任，不以個人的權位名利做考量。

所謂情操，是基於內在的道德修養，是發自內在的心甘情願，不受外界的人情包圍，也不受威脅利誘所左右。情操是自發的人格修養和道德修養，是不受他人影響的。例如：在一個家裡，父母的年紀大了，如果只有一個兒子，那父母的日子可能過得很好；如果有二個兒子，父母就要搬來搬去，日子過得會稍微辛苦一點；如果有三個、四個兒子，每次搬家要搬到那裡，可能就有些混亂了。

我就認識有這麼一位老先生，他告訴我：「過去我還有一個家，如今沒家了。」我問：「你兒子們的家，難道不就是你的家嗎？」他說：「不是，那是兒子們的家。」我問：「那你有沒有一個房間呢？」他答：「有的兒子比較富裕，就讓我有自己的房間；有的比較窮，晚上就只好睡在他們客廳的沙發上了。」我問：「那你的兒孫們晚上要看電視，你怎麼辦呢？」他搖搖頭說：「只好在旁等待囉！」我又問：「那你為什麼不乾脆就住在一個富裕兒子的家呢？」他說：「那樣不公平的。」請問諸位同學：你們家裡有幾

個兄弟姊妹的人，將來是否也會用這種方式來對待父母呢？這不但沒有人格修養的情操，連親子間的感情也被扼殺了！我希望同學們聽了這場演講之後，絕對不會有這樣的情況發生。

（四）慈悲

慈悲是不求回饋的施予，是沒有佔有欲的關懷，也是怨親平等的救濟，所以是無染無私的感情。

五、經濟生涯的規畫

諸位同學，可能已經有人感受到經濟的壓力。不管是有錢沒錢，沒有經濟資源，就沒有辦法生存；這也就是說我們要有生活的本錢，才能生存下去。有精神的本錢，有知能的本錢，有物質的本錢，都是經濟的資源。像顏回那樣，「一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回不改其樂。」人家覺得他很可憐，可是他卻樂在其中。在我們的中華佛學研究所，也有一位遠從捷克來的學生，本來我們是提供他全額免費，因其中文基礎不好，無法聽課，故勸他先到師範大學語文班進修。捷克是歐洲很窮的一個國家，剛從共產主義的制度下解體不久，他在臺灣又舉目無親，故在他離開我們研究所一年之後，見面時我問他：「如何生活的？」他說：「有時有人給一點錢，有飯就吃，有地方就住。」為了求學，他並不覺得生活得有多苦。他沒有物質的經濟資源，卻有精神的本錢，作為他生存的條件。所以，人如能富貴則富貴，如不能富貴則要耐得起貧窮。富貴當然表示幸運及有福，貧窮也不就是罪惡及恥辱，最大的罪惡和恥辱是沒有以良心、道德、品行作為依準的經濟生涯。

當我們在規畫經濟生涯之時，一定要確立一個原則：要量入為出，開源節流；要厚以待人，儉以律己；要克勤克儉，積蓄財富；

要將自己擁有的經濟資源，用在國家社會，乃至全體人類的福利事業，這才是真正懂得運用財富的富貴中人。

諸位同學都是國家未來的棟樑，將來對經濟生涯的規畫，一定要好好處理。一定要建立惜福、培福、種福的觀念；首先要珍惜現在所擁有的一切，包括自己的生活環境和生活條件，再以自己的技能、知識、體能、智慧、人品，為社會謀福利，這就是惜福培福。種福的意思是對現在尚沒有做的好事，要加強努力。同時我要建議諸位另一個觀念的認同：「坐著享福的人，那是無福之人；培福、種福的人，才是有福之人。」

以下用兩句話來勉勵諸位同學：「以利人為利己，以助人來自助。」凡是有人需要我們幫助，而自己也正有此能力，便要盡力而為。例如：中山先生從未只想到為他自己，在他的觀念中，只想到如何挽救中華民族免受亡國滅種之禍。又如：釋迦牟尼佛的出家、修道、成佛，其出發點也並非只為自己，而是他看到人類有生老病死之苦無法解決，種種的煩惱不得解除，於是他發願修行，成道之後便將解決苦難和煩惱的理念和方法告訴大眾，其目的是想幫助他人，結果也幫助了他自己。所以，以助人為自助，是最可靠的方法。

六、精神生涯的規畫

精神的修養，有文學的、藝術的、體育的、哲學的、宗教的，以及培養參與公益活動等的興趣。所謂公益的活動，乃是為社會公益團體的活動而做不支薪的義務工作。這也是除了物質之外的一種精神上的寄託；也許這種公益活動，對各位同學來說是太早了，或許也有些同學已經參與了。其中宗教的信仰，乃是精神生涯極重要的一環。

自從有了人類，就開始了宗教的需求；人從出生開始，就不曾離開過宗教的行為。

因為人類對許多身心世界的種種現象無法瞭解，常為人生帶來很多的困惑和煩惱，直到現在，尚不能從哲學的思辨和科學的分析，獲得徹底的答案。然而一般的知識分子，又忌諱談宗教，導致現代人，遇到不能解決的困難時，只好盲目地去求助於算命、卜卦、看相、摸骨，乃至求神許願，禳災開運，其實這些也是宗教信仰的流類，所以也能獲得某種程度的精神寄託。

若能透過高級宗教的信仰，不只是可以解決這些問題，也可使你知曉此生的生命是與無限的未來，結合在一起的，故不要把此生的生命現象，作為單一片段的時間來看待；就生命之流而言，此生僅是一個非常短暫的片段而已，過去已曾有過無數的生命片段，未來尚有許多生命過程的遠景往前展現。

若能透過宗教的信仰，也能體會到個人的生命和全體宇宙是不能分割的。縱然不求安全，安全已在其中。如能更進一步，以超越了時空的體驗來看人生，那就是解脫自在的境界了。

因此，我希望建議，如果能讓小孩自幼就知道有祖先之外，尚有神、天、菩薩、佛，那麼，他們從小就可獲得心靈上的安慰和精神上的啟發。對諸位同學而言，宗教信仰與精神生涯也是應該考慮的一種規畫。

七、人生處處有桃源

（一）天天都是新希望的展現

我們的每一步腳印，都是成功的過程。

（二）時時都是新境界的開始

我們的每一口呼吸，都是無限的財富。

（三）常常遇到山窮水盡，處處都有柳暗花明

不要跟他人比高比低，只要無愧於心地盡心盡力。

（四）人人都是成功的人

做事成功、治學成功、做人成功，能夠保有健康平衡的身心，也是成功。

成功有大小之分，每個人都有各自成功的因緣條件。所以，不須跟人比。在我童年時代，有天我和父親路過鄉間的一處河邊，恰巧看到一群鴨子，由於我們



走近，便都游過河流，上了對岸。

父親問我：「孩子！你看到嗎？這一群鴨子都游過了河，而且每一隻鴨子都游出一條屬於自己的路。」我答：「我看到了！」父親又說：「大鴨游出大路，小鴨游出小路。每隻鴨子都有自己的路，而且小鴨子也能夠像大鴨子一樣，從河的此岸，游到了河的彼岸。」這段話，對我的啟發很大，從此，我就不論是大路或小路，只要是依靠自己的力量所走出來的路，就是成功的好路。我也以這段小故事，奉獻給諸位同學，量力而為，給各自的生涯，做最明智的規畫。

謝謝大家，祝福大家平安健康，萬事如意。

（一九九四年九月二十一日講於成功嶺大專院校新生暑訓營）

淨化人生的責任、權利、義務

諸位女士、諸位先生，大家好！

我把今晚的講題「人生的責任、權利、義務」加上兩個字，成為「淨化人生的責任、權利、義務」。

一般人都希望把責任和義務推給別人，權利則歸於自己。尤其當今社會，不論東方或西方，大家都從各個角度求取更多的權利。不過，權利從何而來？如果只想爭取權利而不先盡義務及責任，這個權利是空的，是不道德的；即使爭取到了，那也是倒果為因，苦在後頭。

一、主題的意義

（一）「人生」是什麼

就是從父母得到生命之後的生活與生存。所以生活與生存，便是人生的基本權利。但是既生而為人，就有一份做人的責任和義務。因此能有盡責任盡義務的權利，乃是人性的光輝。若把責任和義務當作是每一個人做人的權利，則追求權利就不是壞事了，關鍵在於所追求的權利是否適當，是否恰到好處而定。每個人在世界上都有基本的人權，但人之所以為人，也有一定的責任和義務；不是有權利就沒有責任。這一點我們必須要瞭解。

（二）「淨化」的意思又是什麼呢

「淨」是清淨，是非染污、不犯罪的意思。如果一個人的生命過程充滿了染污、犯罪的行為及觀念，就是不清淨。這個世界上的每一個人都是凡夫，每個人都會說：「人非聖賢，孰能無過。」每個人在發現自己未盡責任的時候，都會用這句話來搪塞。又為自己找藉口：「我也是個普通人嘛！怎麼會沒有過失呢？」其實，許多過失是可以防禦的，可以減少到最低限度的。

簡單地說，人的生命現象就是人生，這個現象又可分為人的生存現象，人的生活現象和人的身心現象。在人的生命過程裡，有生理的成長過程，也有心理的心路歷程。有人少年老成，小小年紀就懂得蠻多；有人活到六十歲還不懂事，稱之為老天真。最近我看到一個年約十二歲的小孩子，懂的事情很多，心理和觀念的成長已經像成年人。他不跟小孩一起玩，我問他：「你是小孩，怎麼跟大人在一起？」他說：「跟那些小孩子在一起很無聊。」這表示這個小孩的生理年齡雖然只有十二、三歲，他心理年齡卻是成年人了。另外，我也看過年近六十的人，他的言談、動作都像小孩，我問他：「你的年齡跟我差不多，怎麼會這樣？」他答得很有道理：「我沒有結婚，從來沒有孩子，我就像沒長大一樣。」

曾有一位醫生告訴我說，他有一個小姨子，從小嬌生慣養什麼家事也不會做。當她要結婚的時候，大家都替她擔心，到婆家之後連飯都不會煮，連針都不會拿，怎麼過日子啊？嘿！真奇怪，她結婚一年多之後，就什麼都會做了。醫生遂下個結論——人應該結婚，不結婚永遠不會成人。由此可見，人的成長，是要靠生活歷練的。很多人天真地認為懂得很多知識，就是成長，事實上，不經過實際生活的經驗，是不容易成長的。

（三）什麼是人生的「價值」

生命的過程和生命的展現就是人生的價值；前者是時間的長流，後者是空間的舞臺，我們究竟留下了什麼？價值有正面的，也有負面的。今天在我們中華文化復興總會主辦，由中華佛學研究所

承辦的「佛教與中國文化」的國際會議中，主席黃石城先生講了一句話：「佛教在中國有很多的貢獻，但在歷史上，佛教也有負面的影響。」有位記者於散會後跟我反應，認為主席那句話有待商榷。我說：「你不必為佛教打抱不平，我都承認。說佛教完完全全對中國文化沒有負面影響，可能嗎？」同樣地，人在一生之中，究竟是正面的價值多？還是負面的價值多？究竟對社會、對人類，是奉獻的多呢？還是享受的多？人在空間的活動之中也會產生正負兩面的價值。有的人只能在家庭中產生一些影響，有些人則能夠在一個社區或是整個社會產生影響，有的人可以影響一個民族、一個國家，有的人甚至可以影響全世界。每一個人在生存的過程之中，有的專門放光，讓人家來沾光，有的人是專門吸光沾光的。放光的人是不是吃了虧？沾光的人是不是佔了便宜？諸位想一想，究竟是那一種人佔了便宜？許多人認為沾光的人佔了便宜，而放光的人是吃了虧；若從正面的價值觀察，施予者遠過於受惠者。

（四）什麼是人生的「意義」

人生的意義有兩點：一是負責任，二是盡責任。三天前，有一位在政府擔任過高職務的大人物，到農禪寺聽我講經。聽完經之後，他好像頗有領會，因此跟我談了很多話。言談之間他表示，退休之後沒有事做了，他這一生的輝煌時代已經過去了，奉獻的時間已經結束了，身體也不很好。他告訴我：「法師，我覺得人生在世的確如佛所說的，像一場夢，是空的。我身體又不好，真想早一點死，因為再活下去，已沒有意義了。」

請問諸位：贊不贊成他的想法？這是不是佛教的看法？

我當時告訴他：「唉！你這是愚蠢哪！你尚不懂佛法，所以又未懂得生命的意義和價值。人的出生，有兩項目的，即負責任和盡責任。負責任是對自己這一生的行為要負責任，乃至也要對無量過去生的行為負責任。也就是說，要面對應該接受的果報，要償還應該償還的債務。否則便是不負責任。」

他問：「我已經這麼老了，還要負什麼責任？」

我說：「你身體的老、病、寂寞，就是受報，你不但沒有權利自殺，而且有責任要好好地維持生命，並運用生命到最後一刻；一面受苦報，一面多念佛。你不要等死，也不要怕死；如果怕死、求死，是不負責任，等死則是不盡責任。一定要面對現實的人生，它怎麼來，我們就怎麼接受，在未死之前，正好可以用宗教信仰改善現在，準備未來。到人生的最後，儘管只剩下幾天、幾分鐘，也要好好地看待它、享用它。不要為自己造成遺憾，不要使別人覺得遺憾。否則你就是不負責任，也是不盡責任。」

他聽了之後很高興地說：「那我要活下去了。」

我問他：「準備活多久？」

他說：「多活一天好一天。」

我說：「對了！我們不能說，非得要活多久，也沒有權利說，不想活得太久。」

（五）什麼是人生的「責任」

責任是本分事，你是什麼身分的人，就應該做什麼身分的事；你是站的什麼立場、擁有什麼地位，就得盡你該盡的責任。

很多人說：「我是沒有地位的小人物、普通人，所以人微言輕。」這可能是事實，但不一定是事實。特別處身於今日這個民主的社會，每個人都是平等的，都享有基本的人權；正如佛說，一切眾生，悉有佛性。相對地，基本權利是從基本責任產生。

既然我們有生存及生活的權利，就應該有生活的責任。在道德、倫理的規範上，由於某種行為的結果，我們應該面對這個結果所帶來的反應。比如：我們做錯了事，被人家批評、指責，也可能

被法律制裁，就應該負起這個責任。法律上有個名詞是「對債務履行之擔保」，意思是債權人有權利聲請法院對債務人強制執行，迫使債務人履行其債務的責任。

以上是從道德、倫理、法律的觀點來看責任。一般人所知道的責任多半是法律上的，至於道德上、倫理上以及本分上的責任，大概很少人想到。

（六）什麼是人生的「權利」

「權利」是權益和財利。比如：許多人用爭權奪利的方法，使自己成為權貴，獲取勢利。因為有權就有勢，有勢就有利。

很多人只看到權利的好處，所以一味想追求；甚至在表面上說，只要為大眾付出，是要給社會服務，是要向國家奉獻，而他們的目的卻是為了爭權奪利。

人人在法律上都有可享的權利，例如：公民有投票權，有要求被保護的權利，有居住的權利，以及現在很多人在強調人民有知道政府的權利，也有個人隱私的權利。

「義務」，是指為社會大眾奉獻出自己的心力、體力、時間、錢財等而不接受報酬，比如：義務工作者稱為義工，義務興學的稱為義校。

在法律上，義務的意思，與權利是相對的概念，例如：要享公民的權利，就要履行公民的義務。

二、人生目的探討

（一）人生是為負責盡責而生存

對於現在所面臨的遭遇，好的，有權利不接受，壞的，無權利不接受。這是對於過去行為的負責任；若想逃避現實的苦難，便是不負責任。從佛法的觀點，這是「因果律」。因果是大家都能認同，但也有一些地方是讓人無法接受的，比如：大家都能認同「種瓜得瓜，種豆得豆」的因果觀念，但是種瓜不一定得瓜，種豆不一定得豆，這卻使人頗為不平。此外，在人的一生之中，可以經驗到，有些人未種瓜卻得到了瓜，未種豆卻得到了豆，這也使人不服氣。

如果以佛法的觀點來看，人有過去世，還有過去世的過去世，有無量的過去世，就能夠解釋如上的因果現象了。有人問我：「法師，過去世是什麼，你能不能讓我看一看？我如果看到了就相信，不能給我看看，我就無法相信。」

我只能講，如果讓你看到了，你會覺得這是魔術或催眠術，你也不會相信的。相信的人不必看到也會相信，從道理上推論就會理解。因此，如能接受了三世因果的信念，便不會覺得厚此薄彼的不公平。

對於現在的遭遇，壞的可以藉努力及智慧來改善，好的可以用努力及智慧更求進步，這是「因緣」的觀念。個人的勤惰及智愚，可以彌補及成長，可以衰退及銷損，但也得有外在因緣的配合與否。

最近有位將軍來看我，他有一肚子的不服氣，本來他已內定要升級的，結果陰錯陽差，升級的不是他。上階的缺位很有限，錯過這次機會，以後便輪不到他了，因為牽涉到軍中的體制和資歷，一個年次有一個年次的升級倫理。他儘管嘴上說升不升沒有關係，別人升了，他還是為對方歡喜，同時也高興他可以早些退休了，但我還是看得出來。

我對他說：「你心裡不平衡也是真的。」

他說：「當然了，我依然耿耿於懷，為什麼升級輪不到我？」

如果我們在命運的改造方面加以努力的話，或許還是有希望的，我們對於前途縱然不要抱著太大的期待心，但仍要盡心盡力去做我們所能做的事。往往是塞翁失馬，有所失者也有所得。沒有新位子坐，原位子也可以坐呀！我問這位將軍接下來要做什麼，他說大概很快要辦退役了，我說：「很好哇！退役之後，前程無可限量。」我不是開玩笑，他如果盡心盡力地工作，怎會沒有前途？前途也不一定是名位和權勢。

（二）人生是為發揮權利而生存

一般人只知向外爭取權利，但是天賦的權利是有限的，他人給我們的權利也不多，如果一味向他人、向社會爭取權利，便是一樁矛盾。我們要求這麼多權利，而這些權利又從那裡來呢？所以我強調，至少要跟自己付出的相等，才是公平可靠的權利。

權利也不只是向外爭取這樣那樣。例如：

人人有拒絕誘惑的權利：這是很多人都沒有想到過的，尤其是對於作為一位佛教徒的人，作為一個修行者而言，要多瞭解自己，要能掌控自己，要履行拒絕誘惑的權利，這是很重要的。財、色、名、利等都是一個一個誘人的陷阱，這些東西如果來得很突然，接著來的，多半是禍不是福。

人人有婉謝回報的權利：比如我今天來此做一場演講，待會兒主人會給我演講費。假如我拒絕或者捐出來，一定是可以的。

人人有忍苦耐勞的權利：自己心甘情願地為子女或晚輩，為社會大眾，以及為眾生的幸福而忍苦耐勞。

菩薩可以難忍能忍，難行能行，難捨能捨，這是大修行者的權利。

類似的許多權利，隨時隨地都可以享受，諸位聽眾也可以學習。就因為享受這些權利的人太少了，我們的環境才會混亂，如果享受這些權利的人增加了，我們的社會就會祥和安定，如意自在。

應分得的權利，沒有人會批評；巧取和豪奪的不當利益，將來則要付出重大的代價。

應分的權利，有的也可以讓賢，那是一種功德，功德做得越多，在功德庫存的信用和保障就越大。從凡夫以至成佛，在菩薩道的路上慢慢往前走，在這個過程中，不斷地修功積德，圓滿之時，即是成佛。如果付出一點努力，馬上希望回收，做一點功德，立即求取回報，功德的庫存永遠不會增長。所以功德最好多做，回報最好少收，這個權利我們是有的。

（三）人是為了盡其義務而生存

我們既有權利享用此一寶貴的生命，就有義務保護此一生命的存在。生命的存在也就是我們的權利，若不好好地享用這個生命的事實，就是放棄了我們對生命所擁有的權利。

我們必須愛惜自己的生命，人的生命只有短短數十年，但是很多人都不願相信。例如：我今年已經六十五歲，明明已是來日無多，今天下午在國際會議的大會中，天主教的羅光總主教還說聖嚴法師很年輕，比起他已八十二歲，我是年輕。可是，已過花甲的老人，究竟還能會活多久，就很難講了。所以不論年齡大小，遲早都會死亡。享用這個生命，是權利；不用這個生命，是浪費。

不論什麼人，只要活著，都是有用的，不要以為只有年輕力壯或身體健康的才有用，其實只要你是人，你就有用。有一次我去醫院看一位病重的老太太，她很沮喪地說：「我已經沒有用了，應該早點死了。」她的女兒卻在旁邊說了一句話：「媽，你不能死

啊！」老太太說：「我活著除了連累你們，還有什麼用呢？」女兒說：「你活著，我們還有媽媽，這就是有用。」

老太太又對我說：「師父這麼忙，還來看我這個沒用的病人。」我說：「千萬別這麼以為，其實如果沒有像你老太太這樣的需要關懷，我的慈悲，就沒有對象了，所以對我來說，你也非常有用。」

由此可見，施者與受者，都是有用的人。能夠為人服務，當然是盡其義務，縱然是接受他人的服務，而能讓服務者感到安慰、感到成就，也算是盡其義務。

不論是施者或受者，只要是恰到好處地盡了義務，便會得到至少有三種利益：1.得到別人的尊敬；2.得到內心的安慰；3.得到無形的功德。

三、如何淨化人生

（一）以智慧來淨化人生

以智慧觀察，因能生果，是必定的關係，雖然我剛才講過，種瓜不一定得瓜，種豆不一定得豆，但是要想吃瓜，還得有人種瓜，如果大家都不種瓜，大家也就不要想有瓜可吃了。所以，因能生果，果從因生，我們現在所遭遇的一切，不論是好、壞、順、逆、多、少，都是由過去的因而得到目前這些果。因果是平衡的；當我們得到任何結果的時候，必然要相信是跟隨著過去的因而來；當我們正在努力耕耘的時候，卻不必擔心自己的心血白白地犧牲了；努力雖不一定有理想的結果，而理想的結果，應該是從努力獲得。有這種觀念，就是一分智慧，就會不起煩惱。

以智慧觀察，此生故彼生，此滅故彼滅，因緣生、因緣滅，由因緣生滅的生善滅惡，而知不生不滅，則無煩惱。這幾句話很不容易懂，懂得它的道理之後，所有的佛法就全都懂了。

「此生故彼生」是說，因為有這個現象，所以帶動另一個現象；因為這個現象產生，所以另外一個現象也會跟著產生。由於時間的過程和空間的移動，都有相互連帶的關係，不可能有任何一樣事物是孤立孤起的，而是時間、空間、有因有緣，彼此影響而生，彼此影響而滅。由於種種因緣互動的原因，就有前後、左右、上下的關係，遂使現象產生變化。有變化，便叫作無常。一般人只知道「無常」是損壞、消失、死亡等消極面的現象，這絕對是錯誤的觀念。正確的無常思想，可以產生努力、改進、再生等積極面的效果，例如：當你受到苦難時，相信苦難是無常的，因緣改觀，便是否極泰來。在最黑的黑夜裡時，相信旭日東昇的曙光已經不遠了。有人正在得意的鋒頭上，覺得威風凜凜，不可一世；若能相信無常的道理，處在顛峯狀態，也會小心謹慎。所以，只要服膺無常的觀照，任何時刻都不致於絕望，也不致輕易地得意忘形。

正因為無常的意思是改變，人的命運，能好能壞，人品的變化，也能好能壞，所以我們法鼓山要提倡「提昇人的品質，建設人間淨土」的運動。我們的人格從小到大，我們在家庭教育、學校教育及社會環境的熏陶下，不斷地轉變，就是無常。因此，「無常」的原理，兼具消極與積極；可以說就是落空、就是無奈，也可以說就是成長、就是革新；一方面固然是逝者如斯，另一面也是生生不已，若往積極面看，無常實在太有意思了。「因緣生，因緣滅」，正是一切現象的常規，也正是無常的原理。

若能體驗到因緣生滅的自然法則，便是有智慧的人，智者就能不受暫時的成敗得失而起情緒的衝擊，那便是淨化的人生，也就是平安愉快的人生。

（二）以慈悲來淨化人生

以慈悲來看一切眾生，每一眾生都有求生存發展、求安全保障的權利，所以中國古代的聖賢主張，當為天下人謀公利。佛教則主張，修行菩薩道的佛教徒，當以無私無求的心態，平等普濟一切眾生。因為身為佛教徒，就已受到了佛法的恩惠，就當學佛的心行、言行和身行，以菩薩道的修行為成佛的過程，故當以慈悲協助眾生。苦難的眾生，有尋求佛菩薩給予救助的權利，佛教徒則以協助他離苦得樂為本分的權利。

以慈悲來看世間的現象，眾生都有求生存活下去的權利。凡是為了求生存而產生的種種行為，都是值得諒解的，也可以說那是他們的基本權利。例如：老虎吃人，是老虎的基本權利，因為老虎只知道在饑餓的時候要食物充飢，老虎是肉食性動物，但牠們不知人類和野獸有什麼分別。人類明知老虎也會吃人而不預防，便是愚蠢。例如：今年春天，美國紐約動物園中的一隻印度大白虎，吃了一名管理員。依人類的法令，很可能是殺人者死，這隻老虎若在不文明的地區，可能會被處死，而美國終究是一個講求權利平等的國家，人有人權，虎有虎權，不知者不罪，老虎並不知道人是不可以吃的，因此這隻老虎還可以平安無事。我常說老虎吃人是平常心，人吃老虎是煩惱分別心；過去的人是因恐懼心、瞋恨心殺虎吃虎，現在的人則是因貪欲心、虛榮心殺虎吃虎。

依世間法律的規定，人犯了罪，一定要繩之於法，甚至要判死刑。然而，站在佛法的立場看，人人都有成佛的可能，基本上並沒有誰是絕對的壞人，甚至要說，人人都是好人，只是有人偶爾失足做了壞事。人做壞事，損害到他人，是不幸的事，可是人做壞事，必然有其內在的身心和外在的環境，種種因緣促成的。因此，對犯罪的人要同情、諒解。重要的是防止犯罪的措施，不是犯罪之後的懲罰。他們的確沒有權利犯罪，但我們當以慈悲心來改善他們和諒解他們。

（三）以智慧和慈悲來淨化人生

1.以智慧和慈悲來看人間社會，人人都會尊重各人的權利，不會互相奪取彼此的權利。

遇到父親，尊重父權；遇到母親，尊重母權；面對子女，尊重子女權；面對妻子，尊重妻權；面對丈夫，尊重夫權；面對老師、長官、老闆，都應該尊重他們的權利；面對學生、員工，也要尊重他們的權利。彼此尊重對方的權利，這是既智慧又慈悲的態度。肯定每個人都有他們的權利，這是慈悲。不去計較別人的責任和義務，心中就不會有那麼多的煩惱；我們尊重別人的權利而不計較他們的責任，這是智慧。協助他人也都知道如何盡責負責、尊重他人，便是給他人智慧，教他人慈悲。若能人人如此，不僅能夠淨化人生，也能淨化社會。

2.以智慧與慈悲來看人間社會，人人都當各盡自己的責任及義務。

從生命的過程而言，你每活一天，乃至一分一秒一剎那，都要盡到應盡能盡的責任，應盡能盡的義務。為什麼？因為生命本身也是一個責任，如果在這一分鐘之中不負責不盡責任，就是放棄了自己的權利。從人生的立場而言，對我們每一種身分和每一個名分，都要盡到應盡能盡的責任，都要盡到應盡能盡的義務。

人生的責任和義務，是為償債及還願。不想還債，就成了賴債欠債的無賴；不想還願，就成了食言輕諾的無信人。還債和還願這兩個觀念，非常重要。一般人來這個世界，是為了還債，這就是因果的觀念。不過，應該更進一步、更積極，不要想到自己是來還債的，也不要想人家是來還我的債的。應該要學菩薩心懷，是來人間實踐往昔所發的弘誓悲願的。比如：現在有很多人來支持我們法鼓山和參與各種社會福利工作，他們不是還債，他們是做的還願的修行，有的是過去生中早已發了一個慈悲的心願，有的是現在發了慈悲的心願，希望對社會有奉獻、對眾生有利益，這是救苦救難菩薩的行願。所以，凡是遇到對我們付出幫助的人，都應該感謝他，視他為來還願的菩薩；千萬不能視自己為債權人，而對方是債務人，那是倒果為因，沒有良心。相反地，我們自己不論遇到順境協助的

人或遇逆境受損害時，也不要老是認為是他來還債或我來還債，如果想成是來還願，心裡會覺得愉快的多。因為還債的心情是很痛苦的事，還願的心情則是很愉快的事。

今晚這場演講，到此結束，謝謝諸位聽講，祝福大家晚安。

（一九九四年七月二十四日講於華視視聽中心）

二十一世紀的佛教徒

二十一世紀即將來臨，今天跟諸位來討論到二十一世紀時，佛教將會怎麼樣？佛教徒將會怎麼樣？佛教徒又應該怎麼樣？

首先，要聲明的是，這場演講並不是預言；不是說，我已經看到了二十一世紀，而是從今天的立足點往未來看，將會發生那些情況。我將它分成七個項目：

（一）二十一世紀將是宗教盛行的世紀

- 1.很多人在預言，也在討論，說我們這個時代，進入二十一世紀時，宗教是相當重要的。因為物質文明，使自然環境的生態失去了平衡。近代的人，竭力想用科學的方法及人為的努力，改變自然。事實上，就是因了人為的破壞，使得自然生態失去平衡，我們的生活環境，變得更加危險、更不安全。
- 2.今天的人類，都在緊張不安的環境中生活。特別是工商業的社會，從家庭到工作的場所，從工作到休閒的空間及時間，甚至於連睡覺、起床都在緊張、忙碌中度過。

但是，宗教能夠提供我們在生活裡的安定感，使我們在緊張忙碌的生活之中得到平安。

- 3.很多人認為，「哲學」可以探討許多問題，解決許多問題。「科學」可以為社會、人類帶來很多的福利。事實上，哲學的思辨，陳義較高，不是一般大眾所能領會；今天的科學雖然昌明，可是，現代人並不比過去的人更幸福、更安定、更安全。

從宗教的信仰和修行，特別是佛教的修行過程中，可以體驗到，外在的環境雖然險惡不安，但是，內心的世界，卻有無限廣大的智慧和慈悲可以開發。修行的方法和觀念能幫助我們，以無限的包容心，包容一切的人、事、物；這種包容心，使人們在任何情況下，都會有安全及安定的歸宿感。

- 4.在今天的社會裡，每個人都忙著自己的生活，忙著享受物質，忙著自己的前途，因此對周圍有沒有關係的人都很冷漠。所以，要從宗教的、倫理的觀念來幫助我們重建人文道德。而佛教特別重視布施和持戒，這可以廣結善緣，最有助於改善冷漠的人際關係。

（二）二十一世紀將是佛教徒走向世界各民族的時代

- 1.從目前全世界宗教的狀況來看，信奉耶穌基督的人數最多，傳播地區最廣；包括天主教、東正教、新教各派系在內，已囊括世界五分之二的人口，遍及五大洲。回教徒正滲透到全世界，信仰人數僅次於基督教；預料二十一世紀初，回教徒的人口數將超過基督教。印度教已被列為世界第三大宗教，印度的人口相當多，教徒本來只

在印度本土，現在也漸漸地傳遍了世界各地。佛教徒則由於中國大陸推行唯物主義無神論，對宗教信仰是有限制的，因此，中國大陸的佛教徒人數難以統計，故居世界總人口比率的第四位。

迄今多數的中國佛教徒，尚跟一般的民間信仰混雜不清，正信的三寶弟子則非常有限。但是，近二十年來，以臺灣為中心，正信的佛教已經在向全世界推廣之中，除了臺灣，還有日本、韓國、西藏等各系統的佛教徒，都非常努力地向全世界推動正知、正見、正信、正行的佛教。

- 2.由於一神論的各大宗教，仍停留於神權至上的信仰基礎上。現在，世界人類的民主與人權思想抬頭，獨立自主的人格精神運動高漲，故對西方各派的一神論宗教，不論是天主教、回教、猶太教等，已經顯露出若干信心動搖的危機信號。

二十年前，年紀大的人才會來學佛。許多中國的年輕人，原來是佛教背景的家庭出生，但是，後來多半都接受了天主教或基督教的信仰。近十年來，情況漸漸轉變，學佛的年輕知識分子也越來越多。

- 3.佛教在未來為什麼會有前途呢？因為佛教不否定各宗教所奉諸神的存在，也不否定各宗教的信仰價值。在宇宙起源論及人生禍福論這兩方面來講，佛教是採用眾生自主與共業共感的因果論及因緣論，不是唯神論，不是唯物論的無神論，乃是緣起思想的無神論。

眾生是怎麼來的？為什麼有的人有福報，有的人有災難呢？佛經裡告訴我們，乃是因為過去造的因，現在結的果，這是「因果」的觀念；它與上帝創造並支配宇宙和人類的觀念是不相同的。諸位一定聽說過，佛教有護法神，也相信有鬼。然而，我們所說的神、鬼都是眾

生。而其他宗教所說的唯一「神」，是創造宇宙的主宰；所說的眾神，是唯一神的仇敵魔鬼，或是唯一主神的扈從。在觀念上，是完全不相同的。從釋迦牟尼佛開始，佛教就不排斥其他任何的宗教信仰，也不會跟任何宗教對立。它包容一切也消融一切，可以跟任何宗教和學術思想做朋友。

中國的道教如果沒有佛經翻譯，道藏可能無法成立；在道藏裡邊，許多經典都是佛教的翻版。過去，天主教、基督教到中國傳教，他們研究並且學習中國儒家的思想。在今天，他們也在研究著、學習著佛教的思想和修行方法，希望從佛教之中取得一些東西，來幫助他們改變體質，提昇品質。

目前，世界上有些宗教國家還相當保守。像原來的土耳其，如果不是回教徒，就不准進入國內。但是，他們也需要做生意賺錢，做生意的對象可能是佛教徒。現在當佛教徒到了土耳其，也有自由信仰自己的宗教，漸漸地，將會影響當地人的信仰。過去，只有天主教、基督教的傳教士們，到偏僻沒有開化的民族地區，幫這些落後地區的人建立唯一神的宗教信心、信仰。現在佛教徒也正在做這樣的工作；佛教專業的弘法人員，也可隨著佛教徒的踪跡而深入世界各地。

諸位可能不知道，我的書也被翻成多種國家的文字。最不可思議的是天主教教廷所在地「羅馬」，有一家書店，主動把我的一本英文書《信心銘》（*Faith In Mind*）翻成了義大利文，在羅馬市發行，讓天主教徒們也能看到這本禪學的書。

所以，二十一世紀的世界人類，都將會有宗教信仰的自由及宗教互相容忍的共識。工商業的佛教徒們，走入宗教的專一化地區時，不再會被任何宗教歧視、排斥和迫害了。

(三) 二十世紀末的佛教徒已在轉變消極出世的印象而為積極化世的宗教

- 1.中國人在近二、三百年來，都認為佛教是消極的、出世的、厭世的，一旦信了佛教之後，將離開社會、人群而獨自去修行。在二十年前還有人跟我說：「聖嚴法師，你不像是沒有用的人，怎麼出家做和尚呢？」十年前，有一位臺大畢業的年輕人準備跟我出家，他的父親就來跟我說：「法師，我的兒子前程似錦，不論對國家、社會、家庭都是極重要的，這樣優秀人才去出家，不是浪費了嗎？」我問他：「為什麼出家就不能奉獻？」他說：「出家以後，除了天天念經、拜佛，還有什麼事情可做呢？」這就是一般人對出家人的印象。

在二十世紀末期的今天，情況已在改變。中國大陸的寺院，已從收租修行轉變為旅遊服務。過去，大陸寺院幾乎脫離人間社會。現在，他們做的是對旅遊觀光客的服務，被現代人稱為「沒有煙囪的工業」。我去大陸訪問時，看到有些出家人，在大殿上一邊照顧香火，一邊拿著《金剛經》在念，一邊還在說著：「添油香！」高喊：「不可以照相！」也就是說，如今的大陸僧尼，不工作就沒有生活費了，這也是一種生產。當然，我們也寄望中國大陸的佛教，逐漸地將會從教義和修行的功課上去加強。

- 2.臺灣佛教的僧尼生活，已經從經懺、農耕，漸漸地轉變為文化、教育、社會服務。如今臺灣佛教出家人的生活，幾乎各種各樣的社會服務都在做。像辦學校、建醫院、到監獄弘法、貧病急難救濟、家庭問題、幫助戒毒、環境保護、打禪七、打佛七等修行活動。為各種層

面、各種範圍的人提供修行的機會、修行的方法和修行場所。

3. 中國佛教徒的年齡層次已從老太太族群轉變為各年齡層次的大眾。在過去，一般人如果不是因為年紀大或者退休了的，是不會想到學佛的。現在不論在臺灣、香港、星、馬、菲，或是美國的華人佛教信徒的年齡層次，已經是普及的。各階層的社會大眾，漸漸都在接受佛教的信仰。就像剛才我們東初禪寺的合唱團表演時，成員中就包括了老、中、青的三代。若在三十年前的過去，年紀大的佛教徒們除了念佛之外，怎麼還可能跟青年人一起上臺表演唱歌呢？
4. 中國佛教的僧尼素質，已從低教育程度轉變為中上教育的水準。在過去，凡是受了高等教育的青年人，不會想到要出家。因為佛教徒的一般情況來講，教育水準較低；不是教育水準高的人不需要佛法，而是他們如果出了家便沒辦法在佛教界容身。一九七五年當我獲得文學博士學位時，臺灣佛教界尚對我極為冷漠。但是，現在的臺灣、香港及星馬的僧尼，教育水準已普遍提高，一般都受過中、上等的教育。我是第一位以留學苦讀而得到博士學位的中國和尚，當我從臺灣出國赴日之際，佛教界的很多人就看準我不必等到讀完博士學位，就會還俗的；幸好未被他們猜中，如今在我的學生之中，已經有兩位出家眾拿到了博士學位。目前為止，擁有博士學位的比丘及比丘尼，在臺灣已有五位；獲得名譽博士學位的，也有五位了。
5. 中國佛教的文宣工作，已從泥古不化的講經、印經，轉變為多元化、多媒體的大眾傳播。在過去，大家主張寫經、印經的功德最大。但是，真正能把佛法普及化，是需要通過通俗的各種各樣的文字及媒體的傳播，讓他人

來接觸、來接受。現在，我們臺灣已用電視、電臺、報紙、錄音帶、錄影帶、音樂卡帶等種種方式傳播佛法。

過去，一場大型的講經法會，能有幾百人聽到，已經很不容易。現在通過電視、電臺的弘法，再度及多番的傳播，可能就有好幾萬、幾十萬，乃至上百萬人看到、聽到。我在臺灣，不需要出廣告費或者買時段費，好多家電視臺及電臺，報紙及雜誌，乃至於書店、出版公司等，也會主動要我們提供節目，提供專欄及專書、出版稿件；因為佛教的節目，佛教的作品，不但聲譽佳，也能讓他們獲得社會大眾的肯定。

（四）二十一世紀的佛教徒將會有互相尊重的寬大雅量

在過去，只要提到緬甸、泰國、錫蘭等國家的南傳佛教時，中國人就會說那是小乘佛教。而南傳國家的出家人看到中國和尚時，也不承認我們是比丘。他們譏笑中國和尚說：「你們平時不穿袈裟，過了中午以後還在吃東西，那裡像出家人？」中國和尚也不甘示弱，反唇相譏：「出家人連肉都吃，還算比丘嗎！」中國漢傳佛教的僧尼，也對藏傳的喇嘛教不以為然。

各宗派之間由於不瞭解彼此的思想、觀念，所以互相批評。現在，不論是顯教或者是密教大乘；大小乘的各宗各派；出家佛教與在家佛教；佛教徒與世界各大宗教；傳統佛教與新興宗教等系統的佛教徒，都能彼此互相的謙讓，互相的尊重。

（五）二十一世紀的佛教徒將會扮演承先啟後的角色

將來專業弘法的在家佛教徒，尤其是女性佛教徒的弘法工作者，勢必大量增加。然而，還是會以出家僧團為精神依歸，並且保持佛制所規定的倫理原則：仍依比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷的男女大小眾順位相處。

過去出家人對在家人的家務俗事，都不會參與或顧問。現在，我們法鼓山在臺灣提倡佛化的聯合祝壽，關懷年長者的幸福；提倡佛化的聯合婚禮，關心佛化家庭的基礎建立。許多的青年男女、中年夫婦，乃至老年居士，為了家庭、兒女、婚姻、安養修身等問題，也來請教我們出家師父。漸漸地，出家人也需要管世俗的事務，為了適應環境的需要，而做的弘化工作，也會逐日增加。但是，必須立足於化世，而不是戀世及厭世的基本觀點上來為世俗的社會服務；仍然要保持佛教的基本原則，以持戒、修定、發慧的三無漏學為先決條件，用佛法來拯救眾生脫離生死苦海為目的，否則，便會脫離佛法的淨化功能，而易於變質或成為流俗的攀緣行為，那就不是佛教的精神所在了。

如何使眾生脫離生死苦海呢？必須要用智慧。智慧又如何生起？那就要用佛法的觀念及修行的方法，來幫助我們解決煩惱、減少罪惡、增加智慧。修行的方法很多，廣則六度萬行，約則三無漏學，再簡則最實用的，我有兩句話是：「處處觀音菩薩、聲聲阿彌陀佛。」諸位一定覺得念佛號是很簡單的事，這沒什麼稀奇；可是，問題在於你是否相信觀音菩薩處處和你在一起？你是否能夠一生一世都在念阿彌陀佛呢？這也要下一番工夫了。

（六）二十一世紀的佛教徒將會以入世的方式做化世的事業

1.戀世、厭世、混世、入世、化世的不同點在那裡？

(1)戀世——很多人認為自己是入世，實際上，那是戀世；「戀」的意思是貪戀、留戀、追求而且放不下。

(2)厭世——是失望、怨恨、逃避現實。

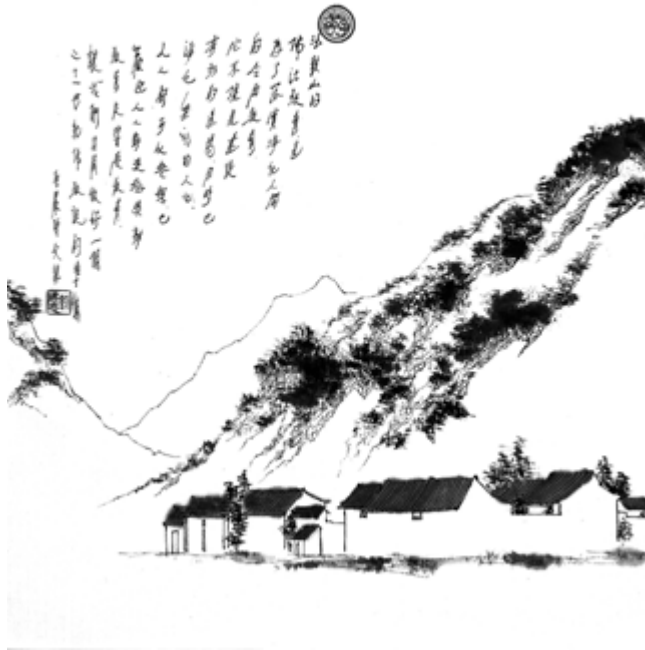
(3)混世——在這個世界上，好多人在「混」，在搗蛋、擾亂、犯罪。

(4)入世——是參與，努力的做著社會的服務工作。現在，有很多的佛教徒，正在做著同樣的入世工作，這是菩薩精神；但是，入世的工作，不能離開戒、定、慧三學的基本原則。

(5)化世——是佛陀出現人間的目的，佛教徒當學佛陀的悲憫胸懷，無條件的為眾生離苦得樂而奉獻、關懷，不要求任何的回饋。

2.釋迦牟尼佛成佛的目的，是看到眾生有生老病死的苦惱，生死範圍的三界，就像火宅一樣，因此，佛才出家、修道、成道、說法、度眾生。如果，我們的在家居士，已經接受佛教，而對凡夫界的生死不覺得苦，沒有想到用佛法來救濟，這不是正信的佛教徒。所以，在家佛教徒雖然擁有眷屬兒女的照顧教養，仍當以解脫三界生死之苦的法門為依歸。

3.現代天主教的修女、修士、神父們，因為參與社會的服務工作太多，與在家的異性、俗人的世務接觸的機會過多，漸漸地，也接近俗化，很容易還俗。二十一世紀的佛教也將面臨這樣的危機，將來出家人的人數會越來越少。因此，出家的比丘、比丘尼雖然會深入社會，做各種社會關懷的服務工作，但是，還是要以



修持梵行作為出家人的依歸；出家人也必須保持每日的禪修、持誦、懺悔禮拜等的恆課。

- 4.佛教徒雖然將來會積極的參與文教、政治、學術、工商等工作，還是會以五戒、十善、六度等的菩薩道為依歸，否則便不是正統正信的佛教徒了。
- 5.有修養的佛教徒，能夠盡其在我地進退自如；不倦勤、不戀棧，為了現實環境的需要，可大可小、能伸能屈、提得起、放得下；所以，既是社會的安定力，也是大家的好朋友。
- 6.為了迎接二十一世紀的來臨，佛教徒必須積極並且普遍地推展兩項工作：(1)如何修習佛法的禪定和智慧，來安定身心，消融苦惱。(2)如何修學佛法的戒律和慈悲，來清淨身心，救濟眾生。

（七）二十一世紀是推動法鼓山理念建設人間淨土的時代

臺灣的法鼓山，正在推動「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念。它不僅僅是一個地名，或者是我們的一個道場；凡是推動和響應法鼓山理念的人，就是在做法鼓山的工作；凡是推廣法鼓山理念的場合，便是法鼓山的道場。

法鼓山正在做什麼呢？正在從心靈的建設以及禮儀的教育這兩方面，來幫助社會大眾，做著安心、安身、安家、安業的服務。法鼓山不是一座普通的寺院，是一座學府，是一所提昇人品的修行中心，它正在建設二十一世紀的世界佛教教育園區，包括三項教育工作：1.大學院教育，2.大普化教育，3.大關懷教育。

法鼓山的佛化教育，是為了落實淨化人間的全面教育。它不僅是建設有形的道場，同時，也淨化無形的人心。人人都可以參與，也歡迎人人都來參與辦教育及接受教育，讓我們共同做好一個二十一世紀佛教徒的準備。

（一九九四年十二月十日講於紐約華埠柏松中學，姚世莊居士整理錄音帶，聖嚴法師親自刪修成稿）

讀經與修行

一、讀經自利利人

西藏中心的諸位先生女士：

兩年不見了，此刻能與諸位再聚一堂，感覺十分歡喜。今天我所要介紹的是——讀經與修行的關係。

說到讀經，方才大家就是在齊聲誦經。所謂「經」，即是佛所說的法要；在佛教的三藏典籍中，「律」是佛所制的戒律，屬於身口的行為規則；「論」則是佛弟子們對於佛法義理的思辨。讀經可以令人生定、發慧；因之，在漢地，不論任何宗派都主張要誦經。即使是我個人所修學的禪宗，也不例外。

諸位知道禪宗是教外別傳，一向不立文字。對於經典，禪門祖師常有驚人之語。如有一位禪師就曾表示：「佛經不過就是擦瘡癤的廢紙！」藥山惟儼禪師則把看佛經當作遮眼。有一次門下弟子問他：「既然不立文字，不需通過經典，請問師父看經作什麼？」惟儼禪師答道：「我把它當遮眼的看！」這些妙語另有寓意，然而由此二例觀來，禪門似乎慣於漠視經典。事實不然，禪宗非但重視經典，尤其特別偏重《楞伽經》和《金剛經》。剛才大家一起讀誦的《心經》，也是禪門的日課之一。《金剛經》與禪宗頗有淵源。六祖惠能大師就是聽到人家誦《金剛經》而開悟的。所以，自己讀了雖然不能當下開悟，還是有用；何況也有可能由你讀了佛經而給別人開悟哩！

讀經大約有四種方法：一是眼讀，即默看而不出聲音；二是朗誦；三是唱誦；四是持誦。一般講「讀經」，是指讀完一本經書後，再去另閱其他經書。「持經」則不同，那是經年累月，持之以恆地反覆讀誦同一部經書。

二、讀經的依據

然而讀經、持經的依據何在呢？也許諸位不免有如此的疑惑。現在讓我們就學術的觀點來分析介紹。

在小乘經、律及原始佛典中不難看出，或讀、或持、或誦佛經是一種共修的方法。如《中阿含經》卷五二的《周那經》兩次提及：「於中若有比丘，持經、持律、持母者。」《十誦律》卷四：「若阿蘭兒者與阿蘭兒共，持律者與持律共，說法者與說法共，讀修妒羅者與修妒羅共。」又《五分律》卷三云：「少欲知足少欲知足共、樂靜樂靜共、誦修多羅誦修多羅共、持律持律共、法師法師共……坐禪坐禪共。」這就說明比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷都需要會誦經或誦律。而且，讀經是重要的三種修行方法之一。文中的修妒羅及修多羅，都是梵文的經典之意。

大乘的經律更進一步闡揚讀經的功德與功能。如《法華經》裡面所載的修行方法不勝枚舉。但是這部共計二十八品的經書，卻有十八品都在讚歎讀經的功德。如卷六的〈法師功德品〉第十九云：「若有善男子、善女人，受持是經、若讀若誦、若解說、若書寫……以是功德，莊嚴六根，皆令清淨。」讀經可以使得眼、耳、鼻、舌、身、意六根清淨，是《法華經》上提到的。還有《金光明最勝王經》卷七的〈大辯才天品〉也記載說：「若有苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、鄔波斯迦，受持、讀誦、書寫、流布、如說修行是妙經王者，……皆令速度生死大海，不退菩提。」菩提心不退，也就菩提果不退。

弘揚彌陀淨土的有兩部經典也曾提及持經的功德。如《阿彌陀經》云：「若有善男子、善女人，聞是經、受持者、及聞諸佛名者……皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」《無量壽經》卷下亦云：「設有大火，充滿三千大千世界，要當遇此，聞是經法，歡喜信樂，受持讀誦，如說修行。……於無上道永不退轉，是故應當專心信受，持誦說行。」

另外，大乘的戒經也明白指出為亡者追薦，可以讀大乘經律，如《梵網菩薩戒經》卷下：「父母兄弟和上阿闍梨滅亡之日，及三七日，乃至七七日，亦應讀誦、講說大乘經律，齋會求福。」

在印度當時，讀誦佛經，旨在解義及禪修。傳到中國後，誦經逐漸演變為祈願、迴向之用。甚至有作為祈雨、禳災、福國、祐民

乃至除病解厄的。導致元朝以降，漢地有以誦經為職業的僧尼及俗眾，這豈是佛陀的本意！

三、中日兩國的讀經修行方法

（一）讀經的作用

讀經的作用是什麼呢？善導大師曾將經書譬喻作明鏡，用來反觀自心。他在《觀無量壽經疏·序分義》裡就說過：「言讀誦大乘者，此明經教喻之如鏡，數讀數尋開發智慧。若智慧眼開，即能厭苦欣樂涅槃等也。」所以，我們讀經的時候，要觀照自己的言行乃至心念，是否有違佛陀的教化？若有違失之處，應當趕緊改過，依經書所說，如法修行。

（二）中國佛教的讀經記錄

中國佛教的僧俗四眾，不論禪宗、淨土宗、天台宗或華嚴宗等，無一不以讀經為入門的必須方法。《法華經》卷四的〈法師品〉，即以受持、讀誦、解說、書寫、供養為「五品法師」，以此五項修行者，可為法師。大乘經典裡面常見讚歎讀經功德的文字，意在鼓勵四眾弟子讀經。因此，《阿彌陀經》、《法華經》、《華嚴經》、《金剛經》、《心經》、《維摩經》等，廣為持誦（見《阿彌陀經不思議神力傳》、《弘法贊華傳》、《華嚴經傳記》、《金剛般若集驗記》等書）。其中又以讀誦《法華經》及《阿彌陀經》的人最多。

方才大家在念《心經》之時，我注意到有好幾位同修不需要看經本。記得我還是小沙彌的時候，我師父就曾經要求我把《心經》

先背起來。然後依次背《阿彌陀經》、《金剛經》和《法華經》。

《法華經》有八萬多字，我並沒有全部背下來，但是那個背了的部分很管用。其實真正的持經，不能光用看的，最好能夠熟記於心，把它背出來。不但經書需要會背，咒語也應該能倒背如流；這樣子才可以隨時隨地持誦。中國的顯教雖然有別於密宗，但是也誦各種咒語。長的如〈楞嚴咒〉、〈大悲咒〉，短的有十小咒、〈六字大明咒〉……。這些都是近數百年來中國禪僧每日必誦的。誦咒語時並不一定要瞭解它的意思，但卻一定要用「持」，而不僅是能讀就好。

中國歷代高僧中，頗不乏專門持經的修行人。他們的事蹟散見於梁、唐、宋、明四代所編之《高僧傳》。如《高僧傳》卷一二，載有誦經者二十八人。《續高僧傳》卷二八，計有讀經者二十一人。《法苑珠林》卷一八也有四十一個例子。而《宋高僧傳》卷二四、卷二五則收錄了五十個專門誦經的出家人。《高僧傳》中有一篇敘述華嚴宗的第四祖，說他在五臺山修行之初，某天夜裡聽到隔壁僧人在誦《華嚴經》，他於是凝神靜聽，似乎只有一盞茶的工夫，八十卷的《華嚴經》已然誦畢。這是異乎尋常的事，因為《華嚴經》每卷有一萬字左右，普通人即使能夠日誦十卷，也需要足足八天才能誦滿一部。

（三）日本佛教的讀經方法

日本自從派遣入唐僧求經以來，一直到本世紀初，沒有將佛經日語化，仍是完整的保留漢文經典，而且僧團誦經也是直接採用漢語發音。所以，日本人誦經十分辛苦。首先得要學會中國的吳音及漢音，然後才能讀誦。因此，他們讀漢文經典有兩種方式：一是音讀，即直接讀吳音或漢音。二是訓讀，以漢語發音，照日文的意思來解讀。一般說來，個人自習用訓讀，團體共修則用音讀。諸位可以想見，日本人誦經，如同我們讀陀羅尼咒一般，若不解義則茫然無緒。（有人問我，陀羅尼是什麼？陀羅尼是總持的意思。某尊

佛、菩薩所說的陀羅尼，即代表著那一尊佛或菩薩所有的功德和願力。）然而，難能可貴的是，他們所讀誦的都是十分浩瀚、繁長的大經。如《大般若經》、《涅槃經》、《華嚴經》、《法華經》等。諸位要不要試試看，不讀英文的佛經，而改以中文代之？這個不容易！所以，日本人這種讀經的精神，令人敬佩。

不過，日本人音讀佛經，又可分作四種。一是「真讀」——即全經逐字、逐音從頭到尾讀遍。二是「轉讀」——單只讀經題，而不讀經文，然後在念經題的時候，便一邊快速地將經典一卷卷翻過去。此法又稱為「略讀」。這個讀法很有趣，我在日本也見識過。有一次我到某個寺裡去，聽說當天要誦經，便問道：「今天要誦什麼經啊？」他們說：「《華嚴經》！」我很詫異地說：「《華嚴經》這麼長，一天誦得完嗎？」想不到他們一致答說：「沒問題！沒問題！」原來，他們一面唱念「《南無大方廣佛華嚴經》……」一面不停的一冊接一冊地翻書，所以，八十卷很快就翻完了。照這種特殊方式，即使是六百卷的《大般若經》也難不倒他們。據我所知，這種讀經法在西藏及漢地，尚未出現，只知道韓國有沒有類似的方法？第三種方法是「心讀」。顧名思義，就是在心裡默念。這種方法在中國十分普遍，便是不出聲的默讀。許多人在上洗手間的時候，不便出聲誦經或稱名；因為出聲不恭敬，所以就在心裡默默稱誦。最後一種是配合身體動作的「色讀」，亦稱「體讀」，有跪讀和拜讀。跪又分坐跪及長跪。日本人習慣坐跪，中國人則多長跪。集體念經的時候，則不分中、日，慣常配以各種法器，如大磬、引磬、鈴、鼓、木魚及鐘等。而在巴利文或梵文、藏文流通之處，讚頌時也有樂器，讀誦時就沒有用到這些法器伴奏。

（四）佛教徒讀經的方式

一人讀經，多半專持同一部經。有人專持《華嚴經》，有人單誦《法華經》。這兩部經的感應十分殊勝。曾經有人專門持誦《華嚴經》，結果感召天神來送供，餐餐都不需要去外面乞化。也有某

位修行人誦了幾千部的《法華經》，死後口中生出蓮花來。這莫非是一種舌菌？蓮花不是長自水中嗎？怎會出現在死人的嘴裡呢？不過，傳記上確是如此記載的。

中國人習慣在誦經前先念「淨口業真言」及「開經偈」。經文念完後，則念「補闕真言」和「迴向偈」。有人念經的時候，妄念不斷，最後就多誦幾回補闕真言。西藏也有一套類似的咒語，用來懺悔補救念經時候，心念不能集中的過失。

在準備讀經之前，先要洗手、漱口、整潔衣服，具備威儀。然後設經桌、供佛像，並奉上香花燈燭和飲食等供品。這樣子就能夠生出恭敬心。至於讀經的姿勢，則可因時間的長短而各有不同。短時間誦經通常是用站的或用跪的。在中國，佛教徒的早、晚課都是用站的。可以連續站兩個小時。長時間讀經則多半採坐姿；或用趺坐或用椅坐。南傳及藏傳以及日本讀經，多用盤坐或跪坐。

有一種修行方法，是用拜讀的。在中國，除了拜《法華經》，也有拜《華嚴經》或《金剛經》等的。在選定拜某一部經典之時，要先讀誦流利，然後再從經首至經末，逐字、逐句、逐段、逐頁地拜讀。每念一個字，就做一個禮拜，同時須稱念經中與會的佛菩薩名號。如「如是我聞」四字，讀到「如」字就拜下去，然後邊拜邊唱：「南無《妙法蓮華經》，南無法華會上佛菩薩。」若是拜《華嚴經》的話，就改唱：「南無《大方廣佛華嚴經》，南無華嚴會上佛菩薩。」這種方法我曾經修過。

日本有一個獨尊《法華經》的〈方便品〉及〈壽量品〉的日蓮宗，但他們光是唱念經題，而沒有逐字禮拜。當你拜的時候，不可一味求快，而要恭敬從容。《法華經》拜完就是八萬多拜。藏密的四加行裡邊，有一種加行要拜十萬大禮拜。所以，拜完《法華經》也就是相當於一種的加行了。

四、讀經的功能

讀經的功能約略可分為六種。當然！法無定法，如果在座有人知道第七種，甚或更多，歡迎提出來討論參考。

（一）讀經是為明心

時時讀經就像是時時用明鏡來照心一樣，煩惱無明就會減少。

（二）讀經是為解義

每讀一次經，就會對經典的玄文奧義多一分認識。依據中國的傳統，師父在授經時，通常不解釋意思，而只是要求你不斷地去念。我做小和尚的時候，曾經請教過師父：「經裡面說的是什麼意思呢？」師父卻說：「多讀呀！多讀幾次就會懂的。別人告訴你的有限，自己熟讀了，自然懂得更多。」當初我頗覺懷疑，現在卻不由得不相信了。如今我把相同的答案告訴弟子，他們也同我當年一樣，無法接受。甚且還會高聲抗議：「為什麼不先解釋一下呢？還不懂得就讀，有什麼用。」

（三）讀經是為修定

我教導學生，讀經時要都攝六根，口裡專意念誦，耳朵仔細傾聽念出來的聲音，不必去理會經文的意思。獨自自修的時候，因為別無選擇，只好自念自聽。但是人多的時候，最好是聽別人念出來的聲音；不論是聽群體合念的聲音，或是某一個特定對象比較穩定順暢的聲音都好。聽自己的聲音很不容易得定。可惜凡夫往往執著於自己的聲音。因此，讀經還是跟多數人一起讀比較好。請問諸位：剛才讀《心經》的時候，是聽自己的聲音呢？還是聽別人的？兩者大概都有吧！

（四）讀經是為弘法

我剛才開頭的時候提到，六祖惠能大師因為聽到人家讀誦《金剛經》至「應無所住而生其心」，便於言下豁然開悟。所以，讀經的人自己不開悟沒有關係，能夠讓別人開悟也很好。因此，你在誦經時，說不定真的有人聽了你念經，引發善根。曾有個朋友告訴我，他原本是不信佛的，有一次在旅途中，枯坐船艙百般無聊，心裡異常煩躁；後來，因為一位女士不斷在旁誦經，他聽了覺得受到安撫，一顆躁鬱的心便逐漸安定下來。他自忖：「聽到別人念經都這麼好，自己來讀豈不更佳？」後來就因為這個因緣，他也開始讀經，終於變成了正信的三寶弟子。

（五）讀經是為了護法

在大乘經典裡面，多方提及，佛滅度之後，凡是有人受持讀誦佛經，就等於佛住於世，此人居處即得十方諸佛及護法龍天護持。護持佛法僅是將佛經擺著是不夠的，應當進一步受持讀誦。

（六）讀經是為超度及祈福

不論大、小乘的佛教徒都相信臨命終時，親友為亡者以做佛事來超度的功德。我們通常以誦經來超度亡者。我們的禪中心有一位西方人，一向只知參禪打坐，結果，他的一位摯友於去年過世了，他就來問我：「師父呀！我的朋友過世了，怎麼辦呢？可以用打坐來幫助他嗎？」我告訴他：「你還是誦經吧！」因為這個關頭，打坐不如誦經來得直接有利。

為亡者誦經的作用是什麼？簡單地說，是運用佛力，將已逝的人召回，讓他來聽經聞法，進而得以解脫。如若亡者已往生他界或已轉生，也無妨。因為在我們誦經時，自己便在修行，即有功德；並且常有許多肉眼不見的無形眾生在旁聽聞，獲得法益。因為這些眾生得到法益，使得亡者有了功德；畢竟「經」是為他誦的。所以《梵網經》提到，如果父母、兄弟、和尚、阿闍梨滅亡之日，及三七日、乃至七七日，亦應讀誦、解說大乘經律。能夠使得死者及無形的眾生同霑法益，發菩提心，將來共成佛道。

誦經可以超度新死亡靈，同樣也可以追薦亡故已久的死者，只是力量小得多。因為死者可能早已轉世了，不能來聽經，但是替他誦經做佛事，幫他結其他眾生的善緣，仍是不無助益。附帶的，這裡有兩個觀念請大家留意：第一，我們自己平常就要常常聽經聞法，自求多福。不要等到死後才由別人來代勞。第二，經上說「三七日或七七日」，指的是從臨終之日算起至二十一天或四十九天內，要盡快替死者做布施、設供、誦經、念佛號等的佛事，而不是叫你等到那時才做。

總之，誦經既能嘉惠生者，又可資益亡人，可說是冥陽兩利的事。一切眾生，不論天、人、鬼神，乃至有靈的畜牲，凡是未出離三界的，都需要讀經修行；這也正是我今天在此叨叨絮言的本意。

（本文係由聖嚴法師應邀講於一九九四年十一月五日的紐約西藏中心，英文題目是「Reading Sutras as a Spiritual Practice」，已在《禪通訊》摘要發表，中文全文則由果育游貞苓居士根據錄音帶整理成稿）

～ 全書完 ～

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第四輯 第十一冊

《禪門》

自序

虛與實

一、以虛為實，以實為虛

二、眼前所見無非幻相

三、明因果則不憂不懼

四、要提得起，也要放得下

慈悲與智慧

一、佛教的內容便是慈悲與智慧

二、慈悲與智慧對人間的重要性

（一）慈悲是平等的關懷一切眾生

（二）智慧是無私地處理一切問題

（三）慈悲是具有理智的感情

（四）智慧是富有彈性的理智

（五）以慈悲心對待他人

（六）以智慧心對待自己

三、如何開發慈悲心與智慧心

自私與無我

一、「自私」即是自力自度

二、「自私」未必不好

三、「自私」可為善，亦可為惡

四、慈悲三層次

五、從「有我」到「無我」

六、放下主觀，隨緣運作

七、省思自我，消融自我

自我與無我

一、「我」是由物質與精神結合成的

二、因有自我中心而「業感緣起」

三、觀四念處以經驗無我

（一）觀身不淨

（二）觀受是苦

（三）觀心無常

（四）觀法無我

理性與感性

一、真正的愛不存主觀

二、有情眾生皆自私

三、理性是以大多數人為考量

四、穩定性格要靠正確的修行

五、在動中轉感性為理性

（一）第一個原則——把心收回來

（二）第二個原則——用心想

（三）第三個原則——把眼睛閉起來

六、在靜中調和情緒

七、事理分明，拔箭為喻

八、感性和理性必須調和

人生觀的層次

一、何謂人生觀

（一）人生觀是對於人生的看法

（二）人生包括了人的生活、人的生命、人的生存等三部分

（三）人生是什麼？人生的目的、意義、價值是什麼？

二、動物本能形態的人生觀

三、癡迷的人生觀

（一）為了保障自我的安全而打拼

（二）為了追求名、利、權、位、勢而奮鬥

（三）為滿足虛榮心而爭奪

(四) 像一隻愚笨的狗

四、智者的人生觀

(一) 藝術家的人生觀

(二) 科學家的人生觀

(三) 政治家的人生觀

(四) 哲學家的人生觀

(五) 宗教家的人生觀

五、踏實的人生觀

(一) 肯定自我

(二) 提昇自我

(三) 消融自我

(四) 超越的人生觀

安心之道

清明心的重要

一、用手指月

二、分別心與清明心

三、心有幾種

(一) 虛妄的分別執著心

(二) 混亂的愚癡煩惱心

(三) 清淨的信心及願心

(四) 清明的無我智慧心

四、清明心的力量

五、如何開發清明心

六、從有我到無我的智慧

心靈環保

一、要有方向感

二、邁向方向的過程須假以努力

三、爭取及奉獻

四、以利他的存心，達成自利的目的

五、從整體大局著眼，從個人的成長著手

六、以慈悲包容人，以智慧處理事

話夢人生

生命與死亡、學問與生活

(一) 生死問題

(二) 談父母心中對生與死的認知——如何教育兒女有關生命的意義

(三) 如何紓解現代人在生活上的壓力、家計的壓力、工作及課業的壓力

(四) 學思與現代生活——如何以美好的明天，來面對我們的生活、面對我們的生命、面對我們未知的未來

照顧自己，關懷他人

談生涯規畫—立足點與方向感

前言

一、夢想者與成功者

(一) 不切實際皆是夢想

(二) 因緣際會便能成功

(三) 腳踏實地步步成功

(四) 經驗歷練都是成功

二、立足點與方向感

(一) 不要站錯了立場

(二) 不要迷失了方向

(三) 大處著眼，小處著手

三、學問生涯的規畫

(一) 活到老、學到老、學不了

(二) 學習謀生的知能

(三) 學習經國經世的大學問

(四) 學習無愧於天地的做人之道

四、感情生涯的規畫

(一) 情緒

(二) 情感

(三) 情操

(四) 慈悲

五、經濟生涯的規畫

六、精神生涯的規畫

七、人生處處有桃源

(一) 天天都是新希望的展現

(二) 時時都是新境界的開始

(三) 常常遇到山窮水盡，處處都有柳暗花明

(四) 人人都是成功的人

淨化人生的責任、權利、義務

一、主題的意義

(一) 「人生」是什麼

(二) 「淨化」的意思又是什麼呢

(三) 什麼是人生的「價值」

(四) 什麼是人生的「意義」

(五) 什麼是人生的「責任」

(六) 什麼是人生的「權利」

二、人生目的探討

(一) 人生是為負責盡責而生存

(二) 人生是為發揮權利而生存

(三) 人是為了盡其義務而生存

三、如何淨化人生

(一) 以智慧來淨化人生

(二) 以慈悲來淨化人生

(三) 以智慧和慈悲來淨化人生

二十一世紀的佛教徒

(一) 二十一世紀將是宗教盛行的世紀

(二) 二十一世紀將是佛教徒走向世界各民族的時代

(三) 二十世紀末的佛教徒已在轉變消極出世的印象而為積極化世的宗教

- (四) 二十一世紀的佛教徒將會有互相尊重的寬大雅量
- (五) 二十一世紀的佛教徒將會扮演承先啟後的角色
- (六) 二十一世紀的佛教徒將會以入世的方式做化世的事業
- (七) 二十一世紀是推動法鼓山理念建設人間淨土的時代

讀經與修行

一、讀經自利利人

二、讀經的依據

三、中日兩國的讀經修行方法

(一) 讀經的作用

(二) 中國佛教的讀經記錄

(三) 日本佛教的讀經方法

(四) 佛教徒讀經的方式

四、讀經的功能

(一) 讀經是為明心

(二) 讀經是為解義

(三) 讀經是為修定

(四) 讀經是為弘法

(五) 讀經是為了護法

(六) 讀經是為超度及祈福